مصافحة النجاح

فريق العمل

Team Work

الكتاب
مصافحة النجاح

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد الله

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher
الناشر

1000 Books for Publishing



دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٣٨

الطبعة الأولى ٢٠١٦

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

مصافحة النجاح

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:
(+2) 0100 50 98 106 (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦
(+2) 012 880 41 865 (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:
info@the1000books.com

for booking: للحجز:
books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..
www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..
www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]



المقدمة

يقول الدكتور «ويليام جيمس» أبو علم ا لنفس الحديث: «إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام».

يقول خبراء علم النفس: «ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم».

إن شعور الانسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسيا.. على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الانجاز.

فلا يوجد أي إنسان سلبي..وكل الناس قادرة على النجاح.. وانتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبدًا.. فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

البقاء وضمانه

لا يكون الإنسان متزنًا نفسيًا عندما تكون حياته مهددة.. عند الخطر يكون الإنسان في حالة غيرمتزنة لا تمكنه من التفكير السليم.

الحب

يحتاجه الإنسان ليكون متزنا.. فيحتاج لأن يشعر بكونه محبوبًا من



الناس والمجتمع وخاصة الأسرة.. ويحتاج أيضًا إلى حب ما يعمله وحب ما هو عليه.

التغيير وكسر الملل

التغيير هو تغيير الوضع والحالة التي يكون عليها الإنسان وقت التفكير في المشكلة.

إن مجرد البدء بالتغيير لهو أول خطوة من خطوات حل المشاكل.. فهو يساعد الإنسان على الانفصال النفسي عن مشكلته أثناء التفكير فيها.. وهو ما يمكنه من وضع حلول أكثر عقلانية بعيدة عن العواطف والنزوات.

وهو أيضًا تغيير المجالات وتعديدها في التفكير.. فمن يحصر نفسه حصرًا في مجال واحد لا يطيق الاخفاق فيه.. سيفقد كل شئ بأول صدمة له في هذا المجال.

الانجاز

أي انجاز من أي نوع يعطي الإنسان دافعية شديدة وثقة بنفسه..أنا مثلا أرى كتابتي لهذا التفريغ إنجازًا رائعًا.

المعى

إذا لم تكن تعلم لم تعمل هذا العمل.. فإنك لن تستمر فيه.



تعلم من الماضي الأليم بدلا من أن يضايقك

عليك دائما أن تتذكر الذكريات السلبية بشكل إيجابي.. فهي خبرات تكونت لديك.. ولو عادت تلك المواقف فسوف تتصرف فيها بشكل سليم..وماكان لك ذلك لولامرورك بهذه المواقف الأليمة في الماضي.

وللنجاح أيضًا قوانينه والتي تنتظم مقوماته وأسبابه وفي هذا الكتاب أنت على موعد مع قوانين النجاح أو لنقل بمعنى أدق أنت على موعد مع النجاح.




كيف تدير وقتك



أهمية الوقت

1. إن الوقت هو عمر الإنسان وحياته كلها.

2. العمر محدد ولا يمكن زيادته بحال من الأحوال «مورد شديد الندرة».

3. مورد غير قابل للتخزين «اللحظة التي لا استغلها تفنى».

4. مورد غير قابل للبدل أو التعويض.

5. يحاسب عليه المرء مرتان «عمره ثم شبابه».

حقائق عن الوقت

(نتائج بحث موسع تم في الولايات المتحدة الأمريكية)

1. ٪20 فقط من وقت أي موظف تستغل في أعمال مهمة مرتبطة مباشرة بمهام الوظيفة وأهداف المؤسسة.

2. يقضي الموظف في المتوسط ساعتان في القراءة.

3. يقضي الموظف في المتوسط 40 دقيقة للوصول من و إلى مكان العمل.

4. يقضي الموظف في المتوسط 45 دقيقة في البحث عن أوراق أو

متعلقات خاصة بالعمل.

5. يقضي الموظف الذي يعمل في مكتب يتسم بالفوضى 90 دقيقة في البحث عن أغراض مفقودة.

6. يتعرض الموظف العادي كل 10 دقائق لمقاطعة (محادثة عادية أو تليفونية...).

7. يقضي الموظف العادي 40 دقيقة في تحديد بأي المهام يبدأ.

8. يقضي الشخص العادي في المتوسط 28 ساعة أسبوعيًا أمام التليفزيون.

9. الوصول المتأخر لمكان العمل 15 دقيقة يؤدي إلى ارتباك اليوم وضياع مالا يقل عن 90 دقيقة (أخري).

ويمكن إضافة هذه المعلومات لتساعدنا في فهم عملية إدارة الوقت

1. ساعة واحدة من التخطيط توفر 10 ساعات من التنفيذ.

2. الشخص المتوتر يحتاج ضعف الوقت لإنجاز نفس المهمة التي يقوم بها الشخص العادي.

3. اكتساب عادة جديدة يستغرق في المتوسط 15 يومًا من المواظبة.

4. أي مشروع يميل إلى استغراق الوقت المخصص له، فإذا



خصصنا لمجموعة من الأفراد ساعتين لإنجاز مهمة معينة، وخصصنا لمجموعة أخري من الأفراد 4 ساعات لإنجاز نفس المهمة، نجد أن كلا المجموعتان تنتهي في حدود الوقت المحدد لها.

5. إدارة الوقت لا تعني أداء الأعمال بشكل أكثر سرعة، بقدر ما تعني أداء الأعمال الصحيحة التي تخدم أهدافنا وبشكل فعال.

فوائد الإدارة الجيدة للوقت

1. إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.

2. التخفيف من الضغوط سواء في العمل و ضغوط الحياة .

3. تحسين نوعية العمل.

4. تحسين نوعية الحياة غير العملية.

5. قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والراحة.

6. قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.

7. تحقيق نتائج أفضل في العمل.

8. زيادة سرعة إنجاز العمل.

9. تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها.



10. تعزيز الراحة في العمل.

11. تحسين إنتاجيتك بشكل عام.

12. زيادة الدخل.

لماذا يضيع الناس أوقاتهم؟

1. لا يدركون أهمية الوقت .

2. ليس لهم أهداف أو خطط واضحة .

3. يستمتعون بالعمل تحت ضغط .

4. سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلي ضياع الوقت .

5. عدم المعرفة بأدوات و أساليب تنظيم الوقت .

سلوكيات و معتقدات تؤدي إلي ضياع الوقت

1- لا يوجد لدي وقت للتنظم

يحكى أن حطابًا كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة ولكن فأسه لم يكن حادًا إذ أنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرآه على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!



من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن الحطاب في القصة! إن شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بسرعة وسيساعده أيضًا على بذل مجهود أقل في قطع الشجرة وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى، وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما وكذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضائه في ساعات اليوم.

2- المشاريع الكبيرة فقط تحتاج للتنظم

في إحصائيات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنوية، فلو قلنا مثلًا أنك تقضي 10 دقائق في طريقك من البيت وإلى العمل وكذلك من العمل إلى البيت، أي أنك تقضي 20 دقيقة يوميًا تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل في الأسبوع 5 أيام أسبوعيًا.

(الوقت المهدر) 5 أيام × 20 دقيقة = 100 دقيقة أسبوعيًا / 100 دقيقة أسبوعيًا × 53 أسبوعًا = 5300 دقيقة = 88 ساعة تقريبًا.

لو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يوميًا في شيء مفيد لاستفدت من 88 ساعة تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدر، كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟ بإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو حتى تنظم



وقتك ذهنيًا حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت موردًا للأفكار الإبداعية المتجددة .

3- الآخرين لا يسمحون لي بتنظيم الوقت

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم.

أعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة.

وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

4- كتابة الأهداف والتخطيط مضيعة للوقت

افرض أنك ذاهب لرحلة ما تستغرق أيامًا، ماذا ستفعل؟ الشيء الطبيعي أن تخطط لرحلتك وتجهز أدواتك وملابسك وربما بعض الكتب وأدوات الترفيه قبل موعد الرحلة بوقت كافي، والحياة رحلة لكنها رحلة طويلة تحتاج منا إلى تخطيط وإعداد مستمرين لمواجهة العقبات وتحقيق الإنجازات.

ولتعلم أن كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، فما رأيك؟ تصور أنك تخطط



كل يوم لمدة ساعة والتوفير المحصل من هذه الساعة يساوي ساعتين، أي أنك تحل على 730 ساعة تستطيع استغلالها في أمور أخرى كالترفيه أو الإهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتي.

لا أحتاج لكتابة أهدافي أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علي أن أعمل.

لا توجد ذاكرة كاملة أبدًا وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك وتنظم وقتك على الورق أو على حاسب المهم أن تكتب، وبهذا ستكسب عدة أمور:

- أولًا: لن يكون هناك عذر اسمه نسيت! لا مجال للنسيان إذا كان كل شيء مدون إلا إذا نسيت المفكرة نفسها أو الحاسب!!

- ثانيًا: ستسهل على نفسك أداء المهمات وبتركيز أكبر لأن عقلك ترك جميع ما عليه أن يتذكره في ورقة أو في الحاسب والآن هو على استعداد لأني يركز على أداء مهمة واحدة وبكل فعالية.

6- حياتي سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف أنظم وقتي؟

تنظيم الوقت يساعدك على التخفيف من هذه الأزمات وفوق ذلك يساعدك على الاستعداد لها وتوقعها فتخف بذلك الأزمات وتنحصر في زاوية ضيقة، نحن لا نقول بأن تنظيم الوقت سينهي جميع الأزمات، بل

سيساعد على تقليصها بشكل كبير.

سلوكيات و معتقدات تؤدي إلي توفير الوقت

1. تحديد الهدف .

2. التخطيط.

3. احتفظ دائما بقائمة المهام To-do List .

4. التحضير للغد .

5. استخدام أدوات تنظيم الوقت .

6. انشر ثقافة إدارة الوقت .

7. عدم الاحتفاظ بمهام معقدة (تقسيم المهام إلى مهام فرعية).

8. لا تحتفظ بالمهام الثقيلة على نفسك (انته منها فورًا).

9. لا تكن مثاليا .

10. رتب أغراضك .

11. الاتصال الفعال (التأكد من وصول الرسالة كما تعنيها).

12. لا تتأخر في الوصول لمكان العمل .

13. التحضير للمهام المتكررة *Check List* .



14. تجميع المهام المتشابهة .

15. ارتدِ ساعة (راقب الوقت في أي مهمة تقوم بها).

16. تأريخ المهام (حدد لنفسك تاريخًا أو زمنًا للإنتهاء من أي مهمة).

17. المساومة في تحديد المواعيد .

18. لا تحتفظ بمهام ناقصة (انته من كل مهمة بدأتها) .

19. لا تهمل كلمة «شكرًا».

20. لا تقدم خدمات لا تجيدها.

21. تعلم القراءة السريعة.

22. استغلال وقت السيارة - الانتقال - السفر.

23. لا تحتفظ بمقاعد مريحة في مكتبك.

24. علق لافتة مشغول إنهاء المهام المحتاجة للتركيز.

25. استخدم التليفون بفاعلية.

26. تنمية مهارات التفويض.

27. اعرف نفسك ودورات أدائك اليومي ذهنيًا وبدنيًا.





قوة التذكر



تعود أيام الدراسة من جديد، ونعود للإهتمام بما يساعد أولادنا على الاستذكار والتفوق. ومن جديد نبحث عما يشد أولادنا إلى الكتاب وما فيه. وغايتنا الأهم أن نغرس فيهم حب التعلم والتطلع إلى التفوق والتميز.

إنها مهارات علمية وعملية، نحتاج أن نعلمها لأبنائنا، تجعل منهم طلابًا ناجحين أولًا ومن ثم أناسًا متفوقين في الدراسة والمجتمع.

التهيئة أولا

هي دفعة من الإيحاءات الإيجابية تعزز ثقة الطالب بنفسه وبقدراته، إذا علم أن:

النبوغ والتفوق = 1٪ إلهام + 99٪ جهد واجتهاد.

التهيئة تكون أيضًا في البيت ونظامه، وفي مكان دراسة الطالب وجميع أدواته... وتتبنى الأسرة نظامًا جديدًا يُبرمج أولادها على مهارات تساهم في تنظيم وقتهم وتحفزهم على الدراسة بطريقة إيجابية، وهذه هي:

1- **الثقة بالنفس**: أنا أستطيع، أنا قادر، أنا لها...

2- **الإهتمام والحماس**: والحماس هو وقود التفاعل المستمر الذي يقودك إلى النجاح. والحماس لا يقتصر عمله في المواد السهلة المحبوبة، بل يشتعل أيضًا ليزيد اهتمامنا بالمواد التي يجدها الطالب صعبة، أو التي لا يحبها.



3 - **التخلص من التوترات النفسية**: التي قد تنشأ من مشكلات أسرية، أو خوف من مادة ما. والحل عندك:

- ✓ حفز نفسك وفكر إيجابيًا.
- ✓ انجز أي شيء يجعلك تشعر بالفخر فتعزز ثقتك بنفسك وتحب المادة أكثر.

4 - **لا تستذكر دروسك وأنت متعب**:إرهاق نفسي + تعب جسدي + الجلوس للمذاكرة = تضييع وقت.

5 - **التلخيص**: يساعد الطالب على استرجاع المعلومات بسرعة.

إن ترتيب الحشد الكبير من المعلومات وبإسلوب الطالب الخاص في ملخص يجعل الطالب أقدر على استرجاع المعلومات بسرعة.

6 - **ربط المعلومات بالخيال**: حاول أن ترسم المعلومات التي تقرؤها بشكل صورة ملونة في خيالك مع الأبعاد بالصوت والصورة، مما يساعدك على استرجاع المعلومات من الذاكرة البعيدة إلى الذاكرة القريبة بشكل عجيب.

7- **الترتيب والتنظم**:

- المعلومات التي تخزن بشكل عشوائي سيصعب استرجاعها بسهولة.



- إن ترتيب العناصر، كل حسب وظيفته يساعد المخ كثيرًا.

8 - **النوم**: ينصحنا العلماء بمحاولة حفظ بعض المعلومات الصعبة قبل النوم مباشرة بحوالي ربع ساعة أو نصف ساعة، فقد اكتشفوا أن المخ سوف يركز هذه المعلومات بصورة عجيبة في ذاكرته، أثناء النوم والراحة حينما تستيقظ.

9 - **تنظيم الوقت**: من المفيد جدًا أن ندرك ما أولويات الأعمال المتراكمة لدينا، وتقديم الأهم على المهم حتى لا نحس بضغط ضيق الوقت.

سر النجاح هو أن نعرف الوقت الذي نحتاجه لكي ننجح.

10 - **مكان التعلم**: مكان مناسب للحفظ + ذهن نظيف + المادة كاملة = الحفظ المتقن.

11 - **التكرار**: من جملة العوامل التي تتدخل في تنمية الذاكرة التكرار. فتكرار قطعة من الشعر أو النثر (20) مرة يثبتها في الذهن أكثر مما لو كررت (10) مرات.

12- **فهم الكلام**: إذ أن الحفظ بدون فهم يؤدي إلى نسيان هذه المعلومة، ولابد لك أن تفهم منذ البداية كل كلمة من القطعة ومن ثم تحفظها.

13- اختيار الوقت المناسب للحفظ:

- ✓ الصباح قبل طلوع الشمس وقبل الغروب.
- ✓ بعد قيامك بأي عمل يولّد إحساسك بالراحة.
- ✓ بعد نوم عميق لم يسبقه سهر وبعد وجبات خفيفة لاتسبب تخمة.

14- السلامة الجسمية والمحافظة على الصحة:

- ✓ اعتن بنظافتك ونظافة المكان الذي تجلس فيه.
- ✓ اعتن بالتغذية الجيدة وحافظ على الإفطار المبكر واختيار الوجبات الغذائية المتكاملة. واعلم أن الابتعاد عن الإفطار يؤدي إلى فقدان ٪70 من المعلومات في الحصص الأولى.

15 - المذاكرة المنتظمة:

ترتيب الوقت + اختيار المكان المناسب + الصفاء الذهني = المذاكرة المنتظمة.

16 - **وزع الحفظ على فترات زمنية**: إذ إن التوزيع يقلل من السأم والملل.

17 - تعلم فن صناعة جداول المراجعة:



✓ المراجعة في أول العام الدراسي ذات أهمية كبرىٰ.

✓ مراجعة مادتين أو ثلاث علىٰ الأكثر كل أسبوع لتستكمل مراجعة الدروس التي تم شرحها مرة كل شهر.

✓ تحديد يوم الإجازة الأسبوعي وتخصيصه للمراجعة مع يوم آخر تكون فيه مواد الحفظ قليلة.

✓ المراجعة قبل الامتحانات، وهذه ذات أهمية كبرىٰ.

18 - اعتمد علىٰ أكثر من حاسة عند الحفظ:

فقد دلت الدراسات أن الإنسان يتذكر في نهاية الشهر 13٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع، و75٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر، 95٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق المشاركة في الحوار والممارسة والكتابة.

لذا حاول أن تشرك أكثر من حاسة عن الحفظ من خلال القيام بالآتي:

✓ ارسم صورًا تخطيطية للموضوع وبذلك توسع مدىٰ حاسة البصر.

✓ لون بعض الرسوم بألوان مختلفة فتستغل خاصية الألوان في بصرك.



✓ ضع خطوطًا تحت الكلمات المهمة دون أن تفرط في ذلك.

✓ استخدم الورق والقلم في تسجيل ما حفظته.. فتكون بذلك قد أشركت يدك.

✓ استخدم الصوت مع الكتابة عند حفظك.

19- تعلم مهارة التركيز:

✓ حدد لنفسك أهدافًا واضحة قابلة للتحقيق.

✓ لا تنتظر حتى تشعر بالرغبة والميل إلى الاستذكار فإن التأجيل لص الزمان أو الوقت.

✓ امشِ لمدة قصيرة.

✓ حفّز نفسك لفهم أي فكرة خلال وقت معين تضعه، ثم كافئها إذا نجحت.

20- ثق بالله عز وجل: والثقة بالله هي مفتاح النجاح وتزداد ثقتك بالله:

أ - بالتمسك بكتاب الله وسنة رسوله.

ب - أداء العبادات.



ج – تذكر الله دائمًا في سرك وجهرك.

د – مراعاة حدود الله عند تعاملك مع نفسك وغيرك من الناس.





الذهن ومهاراته

في هذه الأيام، تعتبر المعرفة واستخدامها الإبداعي هما أساسا النجاح. ومن هناعليك أن تتساءل عن مدى كفاءتك في تكوين مخزون من المعرفة لتستخدمه أفضل استخدام؟ هل يمكن لذاكرتك أن تكون أفضل؟ وغيرها من الأسئلة التي تتعلق بكيفية التفكير واستدعاء المعلومات وذلك بغرض تقديم تدريب للعقل من شأنه أن يساعدك على الإثراء من مهاراتك العقلية وتحسينها وزيادة سرعة التفكير.

القدرة والطاقة

من المهم لنا أننعرف مدى القدرة والطاقة التي في العقل والتي يستخدم منها قدر ضئيل جدا وكنتيجة لهذا يؤدى إلى الإحساس بالضغوط النفسية وقلة الوقت ونفاذ الصبر، وذلك لعدم قدرة العقل على استيعاب المتغيرات التي تدور حوله.

كما يجب التركيز على النشاطات العقلية المختلفة مثل التركيز وإدارة الوقت وخلافه والعمل على تنميتها واكتساب مهارات تساعدك على إدارة وتطوير هذه العمليات العقلية المختلفة فالتحكم في العقل ومعرفة كيف يفكر، وكيف تتحرك النفس وتتفاعل مع هذا التفكير، وتوجيه ذلك التفكير إلى ما يحقق أهداف الإنسان هو القوة الذاتية التي يقوم عليها نجاح الإنسان.



إدارة العقل

ولكي يستطيع الإنسان إدارة عقله عليه أولًا أن يعرف ويقدر قيمة هذا العقل وهذه القدرة العظيمة الكامنة فيه، لابد من إثراء طريقة إدارة المعرفة، والقدرة على عمل الاتصالات، وأن تجعل ذاكرتك شيء نافع ذا قيمة.

ولكي تحقق كل ذلك لا بد من زيادة القدرة على التفكير الإيجابي ومحاولة إيجاد حلول إبداعية. كذلك البحث في الكتب و المسائل والأفكار التي تساعد على تحسين الطاقة الإبداعية وحسن استخدامها، علاوة على أنه يجب عمل تقييم دوري يشير إلى مدى كفاءة العقل عن المرحلة السابقة وهل تحسنت المعرفة والذاكرة والإبداع.





مفردات شفرة النجاح



المجهود الشديد وحده لا يكفي

هل تذكر كيف كانت تبدأ المذاكرة من أجل الامتحان بعض الطلاب يذاكرون بكلل وملل ولا يؤدون الامتحان بشكل جيد والبعض الآخر لا يذاكر على الإطلاق تقريبًا ويحققون درجات عاليه .

إذا ممكن أن تبذل جهدًا هائلا بغير كفاءة وتحصل على ما تريد.

الغرض مما تفعل هو أن تحقق تقدما لا أن تستهلك نفسك فحسب.

- الإبداع ينبع من داخلك :

الإبداع لا يأتي مقابل مال أو مكافآت ولكنه يأتي عندما نركز اهتمامنا على شيء معين برغبة منا في ذلك .

وأن المكافآت المالية ليست لها علاقة بقدرة الناس على طرح أفكار مبتكرة والإبداع يكون على الدوام نتاج اهتمام حقيقي للمشكلة.

- حقق انتصارات صغيرة :

السعي وراء تحقيق أهدافك يشبه إلى حد كبير تجميع صور متقطعة لتصل إلى الصورة النهائية وبينما تسعى في النهاية إلى تحقيق النتيجة النهائية مازال عليك العمل قطعة بقطعة.



أغتنم البهجة من هذه العملية واستخدم النجاحات الصغيرة التي تحققها في تزويدك بالوقود لمواصلة جهودك المستمرة.

- إذا كنت تشك في قدراتك فسوف تفشل!!!

الثقة تشبه فيروس ينتشر في جسدك كله إذا كنت تتحلى بها فإنها سوف تصيب كل شيء بطريقة إيجابية وإذا كنت لا تتحلى بها فإنها تحط من قيمة أي شيء تفعله.

- حدد أهدافك على الورق :

إن كتابة خططك وأهدافك وأفكارك على الورق تجعلها أكثر واقعية بالنسبة لك إن كل خطوة تأخذها لتحديد ما تريد وتحتاج إلى عمله من أهداف تزيد فرصتك في السعي وراء هذه الأهداف وتحقيقها

- الناجحون لديهم حلم :

يتميز الأشخاص الناجحون بتحديد أهدافهم وغايتهم

- الناجحون لديهم طموح :

فهم يرغبون في تحقيق شيء ما وهم على استعداد للعمل بجد ولديهم رغبة شديدة في النجاح



- لديهم الشجاعة للاعتراف بأخطأهم :

فهم يعترفون بأخطائهم ويحاولون تلافيها مستقبلًا فيستفيدوا من أخطائهم خبرات

- يعمل الناجحون ويتعاونوا مع الغير :

أي أنهم اجتماعين ويعملوا مع الغير لتحقيق مرادهم

- تفاوض بثقة أو لا تتفاوض أصلًا:

ستواجه العديد من المفاوضات في حياتك سواء من أجل الحصول على زيادة في الراتب أو عند شراء سيارة جديدة .

وإذًا ما الذي يحدد عملية التفاوض من عدمه؟

المهارة هنا تلعب دور وكذلك موقف التفاوض النسبي ولكن في النهاية عندما تمتد المفاوضات لفترة طويلة تعتمد على قدرتك على الاستمرار على مستوى ثقتك بنفسك وسوف تنتهي المفاوضات بسرعة أكثر إذا كانت ثقتك بنفسك ضعيفة.

- الإبداع ينبع من داخلك فأستكشفه:

كل إنسان يرغب في التفكير في شيء جديد أو يحل مشكلة لا يستطيع أي شخص آخر حلها أو يطرح فكرة قيمة لم يفكر فيها غيره .



وإن بعض أصحاب المشاريع يقدم مكافآت مالية لموظفيه على الأفكار الإبداعية ولهذا يجب أن تنهمر فيض من الأفكار الإبداعية المبتكرة أليس كذلك ..

وهكذا فإن الإبداع لا يأتي مقابل مال أو مكافآت وإنما يأتي عندما نركز اهتماماتنا على شيء معين لرغبة منا في ذلك .

والإبداع لا وطن له ولا حدود ولكن حاول أن تستكشفه أنت !!!

إننا نصنع النجاح ولا نولد به :

الناجحون يصلون إلى ما وصلوا إليه من النجاح عن طريق أتباع خطة إستراتيجية وإنهم يتعلمون ما يتطلبه الأمر للفوز بالنجاح .

- إذا سقطت فأنهض وحاول من جديد ولا تبقى حيث سقطت:

أي أنهض وحاول من جديد ولا تكرر الخطأ الذي سقطت من أجله

حكم للنجاح

- الإخفاق أساس النجاح
- ليس سقوط المرء فشلًا وإنما الفشل أن يبقى حيث سقط
- أسوا من الفاشل من لا يحاول النجاح
- إذا عرفنا كيف فشلنا نفهم كيف ننجح



- من يكتب يقرأ مرتين
- السرعة والندم شقيقان
- إذا أردت النجاح فلا تضيع الفرص
- الحكمة في الكلام كالملح في الطعام
- ليس كل ما يلمع ذهبا
- الطمع كالبحر زد منه شربًا تزداد عطشًا
- الأعمال أعلىٰ صوتًا من الكلمات
- قناعتك نصف سعادتك
- من يكسب بسهوله يضيع بسهوله
- لا تملئ فمك مرة آخرىٰ قبل أن تبتلع ما فيه
- الإبداع لا وطن له ولا حدود
- خير مرآه ترىٰ فيها نفسك هي عملك
- أسعد الناس أقلهم أنشغالًا بالناس
- إذا لم تعلم أين تذهب فكل الطرق تفي بالغرض
- يوجد دائمًا من هو أشقىٰ منك فابتسم

- عندما تحب عدوك يحس بتفاهته
- إذا طعنت من الخلف فاعلم أنك في المقدمة
- الكلام اللين يغلب الحق البين
- المهزوم إذا ابتسم افقد المنتصر لذة الفوز
- لا خير في يمنى بغير يسار
- الجزع عند المصيبة مصيبة أخرى
- الإبتسامة كلمة معروفه من غير حروف
- اعمل على أن يحبك الناس عندما تغادر منصبك كما يحبونك عندما تتسلمه
- لا تطعن في ذوق زوجتك فقد اختارتك أولا
- لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك، و لكنك تستطيع أن تمنعها أن تعشش في رأسك
- تصادق مع الذئاب ... على أن يكون فأسك مستعدًا
- ذوو النفوس الدنيئة يجدون اللذة في التفتيش عن أخطاء العظماء
- إنك تخطو نحو الشيخوخة يومًا مقابل كل دقيقة من الغضب



- كن صديقًا ولا تطمع أن يكون لك صديق
- إن بعض القول فن .. فاجعل الإصغاء فنًا
- الذي يولد يزحف لا يستطيع أن يطير
- اللسان الطويل دلالة على اليد القصيرة
- نحن نحب الماضي لأنه ذهب . ولو عاد لكرهناه
- من العظماء من يشعر المرء بحضرته أنه صغير، ولكن العظيم بحق هو من يُشعر الجميع في حضرته بأنهم عظ! ماء
- من يطارد عصفورين يفقدهما جميعًا
- المرأة هي نصف المجتمع وهي التي تلد و تربي النصف الآخر
- كلما ارتفع الإنسان تكاثفت حوله الغيوم والمحن
- لا تجادل الأحمق فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما
- الفشل في التخطيط يقود إلى التخطيط للفشل
- قد يجد الجبان 36 حلًا لمشكلته ولكن لا يعجبه سوى حل واحد منها وهو .. الفرار
- شق طريقك بإبتسامتك خير لك من أن تشقها بسيفك



- من أطاع الواشي ضيَع الصديق
- أن تكون فردًا في جماعة الأسود خير لك من أن تكون قائدًا للنعام
- لا تستحِ من إعطاء القليل فإن الحرمان أقل منه

مقولات عن النجاح

1 - كل شيء في الحياة يستحق الحصول عليه يستحق العمل من أجله .

2- النجاح غالبًا يأتي للذين يجرأون بالقيام بالأعمال . ونادرًا ما يأتي للخجولين الذين يخافون من النتائج .

3- النجاح لا ينتهي، والفشل ليس نهائي .

4- أحب دائما أن يقول لي الناس أنك لا تستطيع أن تفعل ذلك، لأنهم كلما يقولون لي ذلك، أعمله بجدارة .

5- الأفكار الكبيرة تخاطب فقط العقول الكبيرة، بينما الأعمال الكبيرة تخاطب الجميع .

6- العقبات هي تلك الأشياء المخيفة التي تواجهها عندما تحيد بنظرك عن الهدف .



7- السمكة القوية وحدها التي تقدر على السباحة عكس التيار، بينما أي سمكة ميتة يمكنها أن تطفو على الوجه .

8- إنك لن تستطيع أن تجد الوقت للقيام بأي شيء . لكي تجد الوقت عليك أن تخلقه .

9- احذف الفشل من قائمة خياراتك .

10- ليس هناك خطوة واحدة عملاقة التي حققت الانجاز، إنما مجموعة خطوات صغيرة .

11- فليكن هدفك بلوغ القمر. حتى إن فشلت في الوصول إليه ستحط بين النجوم .

12- البعض منا لديه مدارج يقلع منها إلى النجاح . لكن إن كنت ممن لا يملكون هذه المدارج عليك أن تشيدها بنفسك.

13- اعمل وكأنك لست بحاجة للمال . وأحب وكأنك سوف لن تؤذى. وارقص من فرحك كما لو كان لا أحد يراك.

14- ما يستطيع العقل البشري استيعابه والإيمان به، يمكنه تحقيقه .

15- ليس هناك أسرار للنجاح. إنه نتيجة التحضير، والعمل الجاد، والتعلم من الأخطاء .

16- ما يحدث خلفنا أو ما يحدث أمامنا لا يقارن بما يحدث في داخلنا .



17- الأعمال العظيمة تتحقق ليس بالقوة إنما بالإصرار .

18- الفرق بين الإنسان الناجح والآخرين هو ليس نقص القوة، ولا نقص المعرفة، إنما نقص الإرادة .

19- الإنسان الذي يتبع الجماهير سوف لن ينتهي به الأمر أبعد من الجماهير، بينما الإنسان الذي يمشي وحيدًا هو الإنسان الأكثر ترجيحًا لبلوغ أماكن لم يبلغه أحد قبله .

20- السمعة تأخذ منا عشرين سنة لصناعتها، وخمس دقائق لهدمها. إذا أخذت هذا الأمر بعين الاعتبار، سوف تقوم بأعمالك بطريقة مختلفة .

21- الأبطال لا يصنعون بفعل النوادي . الأبطال يصنعون نتيجة شيء عميق في داخلهم، الرغبة، الحلم، والرؤية .

22- لا تمكث كثيرا في الماضي. استعمل الماضي لاستيضاح نقطة معينة، ثم تجاوزه . لا شيء يهم حقا سوى ما تقوم به في هذه اللحظة . انطلاقا من هذه اللحظة يمكنك أن تصبح إنسان مختلف كليا، مليء بالحب والتفاهم، جاهز بيد ممدودة نحو النجاح، منتش وايجابي في كل فكرة وفعل تقوم به .

23- المشكلة تكمن في التقاعس بكل بساطة . الكثير من الناس لديهم الأفكار خلاقة . لكن القليلين فقط من يقرر فعل شيء بشأنها الآن، ليس غدًا . ولا في الأسبوع القادم . إنما اليوم . المبدع الحقيقي هو



من يحول أفكاره الى انجازات .

24- كل شيء تحلم به، وتتوق اليه بشدة، وتعتقد به بإخلاص، وتعمل للحصول عليه لا محالة سوف يتحقق .

25- ابتعد عن الأشخاص الذي يحاولون التقليل من طموحاتك . البسطاء فقط يقومون بذلك، بينما الناس العظماء هم الذين يشعرونك أنك باستطاعتك أن تصبح واحدا منهم .

26- كل شيء تحب أن تحصل عليه يجب عليك أن تدفع ثمنه، والثمن هو دائما العمل، الصبر، الحب، التضحية في سبيل تحقيقه .

27- إنك ببساطة لا تستطيع أن تهزم الشخص الذي لا يستسلم .

28- عندما تصل إلى عمق معنى كلمة النجاح تجد أنها ببساطة تعني الإصرار.

29- الناجحون يبحثون دائما عن الفرص لمساعدة الآخرين . بينما الفاشلون يسألون دائما ماذا سوف نستفيد نحن من ذلك .

30- إذا لم تخطط لأهدافك، ليس من حقك أن تندم على عدم تحقيقها .

31- النجاح يحققه فقط الذين يواصلون المحاولة بنظرة إيجابية للأشياء .



منطلقات النجاح العسر

النجاح هو الحالة التي ينشدها الناس في حياتهم وأعمالهم، ولكنهم يتفاوتون في درجة السعي والعمل للوصول إليها، ويتساءل الناس كلهم، ما النجاح؟ وكيف نحققه ؟ ولا توجد إجابات مباشرة لهذه الأسئلة، لأن النجاح له عوامل كثيرة ومختلفة تحدد كيف سيصل الفرد للنجاح، وتختلف هذه العوامل بإختلاف الأفراد والمجتمعات، لكن هناك عوامل كثيرة مشتركة بين النجاح والناجحين، نستعرضها هنا بإيجاز:

(1) الناجحون يلتمسون عون الله : لأن الإنسان قد يغتر بإمكاناته وقدراته ويظن أنها وحدها السبيل إلى النجاح ولكن معها وقبلها لابد أن يطلب العون من ربه، لأن المحروم من حرم عون الله وتوفيقه، ولعل من الملفت في هذا الصدد أن نكرر في صلواتنا كل يوم وأكثر من مرة (إياك نعبد وإياك نستعين)، ورحم الله من قال :

إذا لم يكن عون من الله للفتى ... فأول ما يجني عليه إجتهاده

(2) الناجحون أصحاب رسالة في الحياة : وهو عامل مشترك بين أهل النجاح والتميز، والرسالة هي الغاية التي يريد الفرد تحقيقها في حياته، وهي أمر مستمر ولا ينتهي إلا بموت الفرد، لذلك يعتبر النجاح رحلة مستمرة لا تتوقف، والفرد الذي وضع رسالة لحياته والتزم بها نجده أكثر حرصًا على وقته وأكثر حرصًا على إنجاز أهدافه



وترك إنجازات بارزة من بعد وفاته. وليس هناك غاية أعظم من رضا الله والفوز بالجنة، ومن يحرص علي الوصول إلى هذه الغاية فلابد أن تنتظم حياته وفق مراد الله وتتحقق أهدافه وتتعدد إنجازته ويصبح بذلك في عداد الفائزين الناجحين في الدنيا والآخرة .

(3) أهل النجاح يخططون لأنفسهم ويحددون أهدافهم: وهذا أمر بديهي، لأن من التزم برسالة يؤديها في حياته سيضع أهدافًا لتحقيق هذه الرسالة، وسيخطط ليحقق أهدافه بالتدريج، والتخطيط للحياة قد يكون عبارة عن أهداف عامة وخطط تفصيلية وقد يكون تخطيط مفصل لفترة معينة أو لمهمة معينة، والتخطيط يساعد الإنسان على التركيز وعدم التشتت في أعمال جانبية لا تحقق أهدافه والنجاح عدو العشوائية، ومن لا يحسنون التخطيط لأنفسهم فغالبًا يفشلون أو يخططون لفشلهم لأنهم وضعوا أنفسهم ضمن مخططات ومستهدفات الآخرين. وقد أحسن من قال : إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور «توماس كارليل».

(4) تنظيم الوقت وإدارة الذات : وهو التخطيط اليومي، أي كيف يقضي هذا الإنسان يومه؟ وتنظيم الوقت هو الذي يحدد نجاح الفرد أو فشله في النهاية، لأن اليوم الناجح الذي استفاد منه الفرد يقرب إلى النجاح ويقرب من تحقيق الأهداف وإنجاز الرسالة، واليوم الذي لم يستفد منه ولم يستغله فسيأخره عن تحقيق أهدافه وأداء رسالته، لذلك إدارة الذات واستغلال الوقت هو الذي يحدد نجاحك وفشلك. ومما تعلمنا في الصغر



أن الوقت من ذهب، وهذا لاشك دليل علي قيمة الوقت الكبيرة إلا أن الذهب يقدر بثمن قد يرتفع وقد ينخفض أما الوقت الذي يمر لا يعود بأي ثمن، وهذا يعني أن الوقت أغلي من الذهب، ورحم الله من قال «الوقت هو الحياة».

(5) يجيدون التعامل مع الآخرين : وهو فن يجب أن يتعلمه كل شخص يود أن يحقق أهدافه، فلا نجاح من غير علاقات ولا نجاح من دون التعامل مع الآخرين والتعاون معهم، وأول سبل النجاح مع الناس أن ننجح مع رب الناس، فمن لا يحسن الانقياد إلى الله لن يفلح في قيادة الناس إليه سبحانه، فالنجاح الحقيقي مع الناس هو ثمرة طبيعية لحسن علاقاتنا بالله سبحانه، ثم أخذنا بأسباب النجاح مع الناس بتعلم المهارات اللازمة والتدرب علي حسن التعامل والتأثير. .

(6) التجديد والإبداع : التجديد والإبداع متلازمان، وهما أمران ضروريان لكل شخص، إذ أن الروتين اليومي الممل يمتص من طاقة وحماسة الإنسان، فلزم عليه أن يجدد حياته، يجددها من جوانبها الروحية والعقلية والنفسية والجسدية، ولهذا تجد الناجحون يحرصون على تطوير أنفسهم من خلال عدة وسائل، ويحرصون على تطوير وسائلهم لتحقيق أهدافهم. ومن لا يجدد نفسه ويطور مهاراته ويطلع علي كل ما هو جديد في فنه ومجال عمله وحياته سيتجمد ويتأخر ولا يلحق بركب الناجحين، وقد قال أحدهم:« من لم يتجدد يتبدد »، « ومن لم يزدد في يومه فهو زائد عليه»، وفي الحديث «من كان يومه مثل أمسه فهو مغبون .. » . إذا لابد من



التجديد النافع في حياتنا والتطوير المستمر لأنفسنا فهذا من شيم الناجحين.

(7) الطموح: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحًا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى..فكن طموحا وانظر إلى المعالي . ففي حديث النبي ﷺ «إذا سألتم الله الجنة فسألوه الفردوس الأعلى» وهذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبرًا عن طموحه : «إن لي نفسا تواقة ،تمنت الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها».

قد رشحوك لأمر لو فطنت له فاربأ بنفسك أن ترعى مع الهمل

(8) التضحية والصبر: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبرًا وعملا وجدًا حصد نجاحًا وثمارًا

لا تحسبن المجد تمرا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

والناجحون لا ينجحون وهم جالسون لا هون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم .

(9) يحاولون ولا **يخافون الفشل** : لأنهم يعرفون أن الفشل مجرد حدث..وتجارب : فلا تخش الفشل بل استعمله ليكون معبرا لك نحو النجاح، لأن الفشل ما هو إلا إخفاق مؤقت يخلق لك فرص النجاح شريطة أن تستفيد منه . وعلينا أن نتذكر أن الوحيد الذي لا يفشل هو

الذي لا يعمل. وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

أيها النصر، ما أعظمك بعد الهزيمة! وأيها الربح، ما أحلاك بعد الخسارة! وأيها النجاح ما أروعك بعد الفشل!

(10) **يثقون بأنفسهم وبقدراتهم** : لأن رؤية الإنسان الإيجابية لنفسه تدفعه دائما نحو النجاح، والناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح. لذلك يجب أن تثق بنفسك .. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك، ومما تؤكده التجربة أن الثقة بالنفس طريق النجاح، والنجاح يدعم الثقة في النفس. وهذه النظرة الإيجابية لدى الناجحون تجعلهم دائمًا يبحثون عن الحلول أما غيرهم فيبحث دائمًا علي الأعذار.

كيف تحقق ذاتك؟

لخص عالم النفس (ماسلو) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي:

1. إنهم يدركون الحقيقة بكفاءة، و يستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين.

2. يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم.

3. أنهم تلقائيين في تفكيرهم وسلوكهم.

4. أنهم يركزون إهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيز هم على ذاتهم.

5. يتحلون بملكة الفكاهة.

6. مبدعين وخلاقين.

7. يقاومون التشكل الحضاري الدخيل – ولكن دون تحفظ متزمت.

8. إنهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية.

9. إنهم قادرين على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة.

10. إنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس.

11. ينظرون للحياة نظرة موضوعية.

والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك؟

1– مارس حياتك كالطفل !! (أي باستغراق و اهتمام كامل)

2– جرب دائمًا الجديد و لا تلتصق بالقديم.

3– استمع إلى إحساسك الخاص في تقديرك للتجارب – وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الغالبية.

4– كن مخلصًا وتجنب المظاهر.

5– ليكن لك رأيك المستقل .. وكن مستعدًا لتكون غير محبوب إذا

كانت آرائك تختلف مع الأغلبية.

6- تحمل المسئولية.

7- اعمل بجدية في ما تقرره.

8- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية، وتحلى بالشجاعة في القضاء عليها.

استراتيجيات النمـــل

الإستراتيجية الأولى:

- النمل لا ينسحب أو يستسلم أبدًا

- إذا أحتجز في مكان معين أو حاولت إيقافه سيبحث عن طريق آخر.

- سيحاول التسلق أو المرور من أسفل أو من الجوانب.

- وسيستمر في البحث عن طريق آخر.لذلك:

«لا تستسلم في البحث عن طريق آخر لتصل إلى هدفك».

الإستراتيجية الثانية:

- النمل يفكر في الشتاء طول فصل الصيف

- من الغباء أن تعتقد أن فصل الصيف سيستمر إلى الأبد.



- لذلك فإن النمل يجمعون طعام الشتاء في منتصف فصل الصيف.

«من المهم أن تكون واقعيًا فكر في المستقبل».

الإستراتيجية الثالثة:

- **النمل يفكر في فصل الصيف طول فصل الشتاء**

- خلال فصل الشتاء النمل يذكرون أنفسهم بأن «فصل الشتاء لن يستمر طويلًا وقريبًا سنخرج من هنا» .

- ويخرج النمل في أول يوم دافئ.

- وعندما يعود البرد مرة أخرىٰ يعودون إلىٰ مساكنهم لكنهم يعودون للخروج مرة أخرىٰ في أول يوم دافئ.

لذلك: «**كن دائمًا إيجابيًا**»

الإستراتيجية الرابعة:

- **كل الذي تستطيع أن تفعله**

- كم تجمع النملة خلال فصل الصيف لتستعد لفصل الشتاء؟

- كل الذي تستطيع فعله.

لذلك: «**أفعل كل الذي تستطيع فعله ... وزيادة!!**»



بـإخـتـصـار ..

الأقسام الأربعة لإستراتيجيات النمل هي:

1) لا تستسلم أبدًا.

2) فكر في المستقبل.

3) كن إيجابيًا.

4) أفعل كل ما تستطيع فعله.

كيف تتّخذ قراراتك بنفسك ؟

أوّلًا وقبل كلّ شيء، لا بدّ من أن تتذكّر أنّ الحريّة ـ حقّ الحريّة ـ هي الامتناع عن أي استجابة لأيّ ضغط سلبيّ يستهدف النيل من عزّتك وكرامتك وشخصيتك وإيمانك .

وقد يجهل بعض الشبان من حديثي العهد بالتجربة الحياتية، معرفة الصحيح من الخطأ في اتخاذ القرار، فيقعون تحت ضغط الجهل مترددين، أو قد يقدمون دون مراعاة أو حساب للنتائج، ولأجل أن تخفف من وطأة الضغط في اتخاذ القرار المناسب ضع أسئلة لاكتشاف الصحيح من قبيل :

هل هذا العمل يسيء إلى شخصيّتي، أو أحد ممّن تربطني به علاقة حب واحترام ؟



ـ ماذا يقول عقلي وضميري عن ذلك ؟

ـ هل هذا من العدل والإنصاف ؟

ـ ما ردّ فعلي لو فعله غيري ؟

ـ ما شعوري لو فعلته، هل سأكون راضيًا مقتنعًا، أو نادمًا متألمًا ؟

ـ ما هو رأي الذين أثق بهم وأحترمهم من الكبار في هذا العمل أو الخيار ؟

ـ هل هذا يرضي الله سبحانه وتعالى أم يسخطه ؟

ـ ما هي عاقبته ونتائجه ؟

ـ ما هي نسبة سلبياته في قبال إيجابياته ؟

ـ ما هو المعنى المحدّد للألفاظ والمصطلحات الواردة فيه، فمثلًا ما معنى (العيب) : هل هو ارتكاب المحرّم شرعًا ؟ أم الذي يبيحه الشرع ويستنكرهُ الناس ؟ أو الحرج النفسي الشديد الذي تسببه لي تربيتي البيتية ؟

إنّ معرفة الإجابة عن هذه الأسئلة أو بعضها يقيك الوقوع تحت مطرقة الضغط، وكلّما كانت ثقافتك الإسلامية أوسع، كان الضغط عليك أخفّ .

ومن هنا فإنّ المراد بـ(التفقّه في الدين) هو الثقافة الاسلامية بإطارها



الواسع، وليست الثقافة الشرعية الواردة في كتب الفقه والرسائل العملية والمتضمنة لمسائل الحلال والحرام .

العقل الجمعيّ

أنّ الجماعة تعدّ ضاغطًا إجتماعيًا كبيرًا . وبالطبع يكون مردود الضغط سلبيًا بشكل خاص عندما تكون الجماعة ضالّة مضلّة، أي التي تسخّر جهدك وطاقتك ومواهبك في خدمة مآربها السيِّئة وأغراضها الدنيئة.

فلقد اعتبر (العقل الجمعي) وهو انصياع الفرد لما تردده الجماعة حتىٰ ولو لم يكن علىٰ قناعة تامّة به، عقلًا سلبيًا في مردوده علىٰ الفرد، وإن كان إيجابيًا في مردوده علىٰ الجماعة. ففي بعض الدراسات الجماهيرية يعبّر عن جمهور العقل الجمعيّ بـ (الجمهور النفسي)، وهو كائن مؤقت منصاع للغرائز، وقد يعبّر عن الشعور بالقوّة، لكن صفات الجماعة هي التي تنعكس فيه، وليس صفات الفرد .

اُنظر إلىٰ نفسك ـ مثلًا ـ وأنت تشارك في تظاهرة، سترىٰ أ نّك لا تتصرّف كشخصية مستقلة وإنّما كجزء من جمع.

ولهذا السبب نفهم لماذا طالب الله سبحانه وتعالىٰ المتهمين رسوله الكريم محمدًا ﷺ بالجنون أن ينفضّوا عن الجماعة، ويتحاور كلّ إثنين مع بعضهم البعض، أو كلّ فرد يخلو إلىٰ نفسه فيحاورها، ليروا مدىٰ صحّة هذا الاتهام أو بطلانه : (قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُم بِوَاحِدَةٍ أَن تَقُومُوا للهِ مَثْنَىٰ



وَفُرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِكُم مِّن جِنَّةٍ)[سبأ:46]

فالعقل الجمعي لا يعطي الفرصة في استقلالية التفكير، وتكوين القناعة الشخصية، فحتىٰ لو كانت الجماعة صالحة، فلا بدّ من أن يخلو الانسان مع نفسه للتبصر في قراراتها وأدائها ومسيرتها، وهذا هو معنىٰ (الاعتكاف) في الإسلام، فليس هو مجرد انقطاع عن الناس لأجلّ التعبّد، وإنّما هو خلوة مع النفس لمراجعة حساباتها .

وعلىٰ هذا أيضًا، فإنّ تنمية الثقة بالنفس والقدرة علىٰ صنع القرار واتخاذ الاختيار المناسب، تعدّ عاملًا مهمًا من عوامل مواجهة الضغوط، فحتىٰ لو هتف الناس بأ نّك ضعيف، وأنت تشعر بالقوّة من خلال امتلاكك لإمكاناتها، فيجب أن يطغىٰ شعورك بالقوة علىٰ هتافهم بضعفك، فقد ورد في الحديث أ نّه لو كان بيدك (جوزة) وقال الناس عنها أنّها (لؤلؤة) فلا يجعلك ذلك تصدّق إدعاءهم أنّها (لؤلؤة). ولو كان في يدك لؤلؤة وقال الناس عنها أنّها جوزة، فلا يقلل ذلك من قيمتها في نظرك فتنخدع بما يقولون .

إنّ معرفتك بقدر نفسك تساعدك كثيرًا في عدم الإهتزاز أمام الضغوط التي تمارس ضدّك .

حاذر من الانسياق إلى مقولات

ـ (لا أستطيع السيطرة علىٰ نفسي، هذا الشيء أقوىٰ منّي) .

ـ (لا أريد أن أتمرّد خارج السرب، أو أكون خارج قوس) .

ـ (إذا لم أفعل ذلك فسيظنّون بي الظنون، أو يسخرون منّي) .

ـ (كلّهم يفعل ذلك، هل بقيت عليَّ) .

فهذه المقولات معاول تهدّم صرح ثقتك بنفسك، وتهدّ بنيان مقاومتك، وتقوّض قراراتك واختياراتك .

فهل تعتقد أنّ النبيّ نوحًا (عليه السلام) كان يمكن أن ينجز التكليف الإلهيّ ببناء السفينة لينقذ خيرة الناس من المؤمنين، لو انهار أمام سخريّة الذين كانوا يمرّون عليه وهو يبنيها وهم يضحكون من عمله ويستخفّون به ؟

فإذا اقتنعت بصلاح عمل فلا تعر أذنًا صاغية لكلام الناس، وإذا اقتنعت ببطلان عمل فلا تهتم بما يدّعون من أنّه صالح، أو يجب الأخذ به، فهم لا ينطلقون دائمًا من حجّة دامغة أو برهان ساطع أو دليل قاطع، بل كثيرًا ما يطلقون الكلام على عواهنه، ولعلّك تتذكر قصّة (جحا والحمار) فلقد اعترض الناس على كلّ الحالات التي تعامل بها مع حماره .

فحينما سار هو وابنه خلف حمارهما انتقدهما الناس بأنّهما لم يستفيدا من واسطة النقل المتاحة، وحينما ركبا عليه معًا، قالوا : إنّهما ظالمان قاسيان فقد أثقلا ظهر الحمار، وحينما ركب الأب وسار الابن خلف الحمار، اتهموا الأب بالأنانية لأنّه لم يركب ولده، وحين ركب الولد وحده، قالوا عنه



أنّه عاقّ لأبيه، وحين حملا الحمار على عاتقيهما سخر الناس من بلاهتهما !

ومن أبلغ ما يمكن أن تتذكره، وأنت تشقّ طريقك بخطى واثقة في زحام كلام الناس، قول موسى (عليه السلام) لله تبارك وتعالى : «ربّ نجِّني من ألسنة الناس ! فجاءه النداء : يا موسى ! أنت تطلب منِّي شيئًا لم أصنعه لنفسي» !!

وحتى لايختلط الفهم ويساء، فليس كلّ كلام الناس مرفوضًا، ففيه الصائب وفيه الحقّ، وفيه الخير، وفيه الصالح، وفيه النافع. ولكنّنا نشير إلى كلام أولئك الذين يثبّطون العزائم، ويسخرون من العاملين، ويضغطون عليك لتمارس عملًا منكرًا لأ نّهم عملوه، أو تترك معروفًا لأ نّهم تركوه ..

أولئك يريدون أن يوقعوك في الحفرة التي وقعوا فيها .

فدقِّق النظر جيِّدًا، فلقد قيل لحكيم : من أين تعلّمت الحكمة ؟ فقال : من العميان، لأنني رأيتهم لا يقدّمون رجلًا ولا يؤخرون أخرى إلاّ بعد أن يتثبّتوا من مواضع أقدامهم !!

طريقة تنمية مهاراتك القيادية

هل تعتقد أنك شخص قيادي؟ إذا كانت إجابتك بنعم، فما المهارات التي ينقصك تعلمها لتصبح قائدا أفضل لفريق أكثر نجاحًا؟ وإذا كانت إجابتك بلا، فهل تعتقد أنه يمكنك اكتساب هذه المهارة؟ كثير من الناس



يعدون أنفسهم أتباعًا لا قادة، ولكنهم يكتشفون أنهم قادة ناجحون عندما يخوضون شيئا يحبونه بشدة.

إن هذا يقودنا إلى السؤال التالي:

هل القادة يولدون أم يصنعون؟

تعالوا أولًا نتفق على معني (القيادة). إن القيادة هي مساعدة مجموعة من الأشخاص على أن يندمجوا معًا في عملية تحديد رؤية وأهداف والتحرك نحوها، والقيادة في حد ذاتها تتكون من مجموعة من المهارات والصفات التي باكتسابها، يمكنك أن تصبح قائدًا. نعم، هناك بعض الناس يولدون قادة بطبيعتهم، ولكن يحتاجون إلى صقل مهاراتهم القيادية وإلى البيئة المناسبة التي تظهر فيها شخصياتهم القيادية. وعلى الرغم من ذلك، فإن أي شخص يمكنه أن يصبح قائدًا طالما أن لديه الرغبة الصادقة في ذلك والاستعداد لبذل الجهد من أجل تحقيق هذا الهدف.

ما الفرق بين القيادة والإدارة؟

قبل الحديث عن مهارات القيادة، نود أن نشير إشارة سريعة إلى الفرق بين القيادة والإدارة لأن المفهومين قد يختلطان عند البعض.

تركز القيادة على العلاقات الإنسانية والاهتمام بأعضاء الفريق كبشر، وتهتم بالمستقبل والتخطيط طويل المدى، وبحل المشكلات المزمنة. بينما



الإدارة تركز على الإنجاز والالتزام باللوائح والنظم، وتهتم بالإنجاز في الوقت الحاضر والتخطيط قصير المدي، وبحل المشكلات العارضة.

كيف تنمي مهاراتك القيادية؟

إن اكتساب مهارات القيادة لا يتم في أسبوعين بمجرد اكتساب المعرفة النظرية عن معنى القيادة ومهاراتها. وإنما يتم ذلك من خلال الممارسة العملية لما تعلمته، ومن خلال المحاولة والخطأ.

1. تعلم التخطيط

ذات يوم، جلس الطرماح بن حكيم الطائي الشاعر إلى الناس، وطلب منهم أن يسألوه عن غريب اللغة مخبرًا إياهم أنه قد أحكمها كلها، فسأله أحدهم عن معني (طرماح) فلم يستطع الرد مع أنه اسمه. لذا، قبل أن تقوم مع أفراد فريقك بتحديد الرؤية والأهداف، فإن عليك أن تحدد رؤيتك وأهدافك الشخصية أولًا، ثم تتبع نفس الخطوات لوضع خطط الفريق.

حدد رؤيتك: الرؤية هي الدور الذي تعتقد أنك قد خلقت من أجل أن تقوم به في الحياة، فقد تعتقد أنك خلقت من أجل تعليم الناس أو نصرة المظلومين أو غير ذلك.



من الأسئلة التي تسألها لنفسك وتعينك على تحديد الرؤية:

ما الذي كنت سأفعله حتي لو لم أحصل على مقابل؟

ما الذي سأفعله لو بقي لي 6 أشهر فقط لأعيشها؟

حدد أهدافك: حدد الخطوات التي ستقربك من رؤيتك ثم فتت هذه الخطوات إلى أخرى أصغر منها بحيث يكون لديك تصور عما تريد إنجازه على المدى البعيد، وبحيث تخطو كل يوم بعض الخطوات التي تأخذك نحو هذه الأهداف.

رتب أولوياتك: إن الأوقات أقل من الواجبات. لذا، اعطِ مزيدًا من الاهتمام لما سيحدث الفرق الأكبر في حياتك.

وتذكر أن التخطيط عملية مستمرة، فهو ليس مرحلة تأخذ وقتها وتنتهي ولا تعود إليها ثانية. وإنما الخطط قابلة للتعديل على حسب ما يتضح لك من مدى نجاح الخطة الحالية أثناء تنفيذها، وعلى حسب ما يطرأ من مستجدات.

2. القدرة على التحفيز

التحفيز هو وصول الفرد إلى حالة الشغف واللهفة والسرور بعمله بحيث يتحرك لأدائه ذاتيًا. وعلى قدر قدرتك على تحفيز أفراد فريقك، ستكسب حبهم وولاءهم وإنتاجهم.



كيفيته

تفاءل:لقد خلق الله الليل والنهار، والشتاء والصيف، والعسر واليسر. لذا، تذكر أن المشكلات هي مجرد مرحلة مؤقتة وأنه لابد أن يعقبها الفرج. إذا علمت ذلك، فإنه من الذكاء أن تنظر إلى المشكلات على أنها فرص للتعلم ولاكتشاف نفسك والآخرين. جانب آخر للتفاؤل هو أن تتفاءل بالناس، وألا تفقد الأمل فيهم وأن تظل تجرب مختلف الطرق التي تمكنك من استثارة أفضل ما لديهم.

تعلم كيف تحفز نفسك: وذلك انطلاقا من مبدأ أن فاقد الشيء لا يعطيه، وقدرتك على تحفيز نفسك تبدأ من معرفتك لرسالتك في الحياة، وسعيك نحوها وفق خطة عمل واضحة، وثقتك بنفسك، ومما يعينك على ذلك أيضًا أن يكون لك قدوات في الحياة تتعلم منهم وتسعى إلى محاكاتهم في صفاتهم الحميدة.

اعرف مفاتيح أعضاء فريقك: كما أن لكل باب مفتاحًا يفتحه، فإن لكل منا مفتاحًا، بل عدة مفاتيح، يستحث طاقاته ويدفعه إلى بذل أفضل ما عنده، فأحدهم مفتاحه الحصول على لقب، وآخر مفتاحه تذكيره بالرؤية المستقبلية، وثالث مفتاحه الحوافز المادية، وهكذا.

تصيد إنجازات الآخرين: على الرغم من أن الكلمة الطيبة أمر سهل ولا يكلف شيئًا، إلا أننا لا نوليه الاهتمام الكافي، هذا على الرغم من أن



الكلمة الطيبة لها أثر كبير على النفس إلى درجة أنها قد تغير حياة الإنسان، وليس هذا بمبالغة. لذا، تصيد إنجازات الآخرين، مهما كانت صغيرة، وأثنِ عليها بما يتناسب مع حجمها بلا إفراط أو تفريط، وحتي تضمن ذلك، أثنِ على نقاط محددة، فلا تقل: «إن عملك عظيم»، ولكن قل: «أعجبني أنك استطعت إنجاز العمل في الوقت المحدد»، أو «أحييك لأن رسالتك كانت خالية من الأخطاء اللغوية».

احرص على وضوح الرؤية والأهداف لكل أعضاء فريقك: ذكرهم بها بإستمرار، وساعدهم على تحديد الأهداف القريبة وفهم دورهم في تحقيقها.

اعطِ الجرعات المناسبة من التشجيع والتوجيه على قدر موقع الشخص من الكفاءة والثقة بالنفس: المقصود من التشجيع: رفع معنويات الشخص، والمقصود من التوجيه: بيان الخطوات المحددة التي من خلالها يتم إنجاز الأعمال. فإذا قلَّت كفاءة الشخص، احتاج إلى جرعة أكبر من التوجيه. وإذا قلَّت ثقته بنفسه، احتاج إلى جرعة أكبر من التشجيع. واحرص عندما توكل مهمة ما إلى أي من أفراد فريقك أن تعطيه الصلاحيات التي تمكنه من أداء ما كلفته به.

3. اصنع كتيباتهم بنفسك

عندما تشتري أي جهاز يكون معه كتيب يبين أجزاءه، ويشرح كيفية

تركيبه واستخدامه، والتعامل مع المشكلات المتعلقة به، إذا كان الأمر كذلك مع الآلات الصماء، فإن البشر أولى بفهمهم حتى تستطيع التعامل معهم بالطريقة المناسبة، وإسناد المهام التي تلائم قدراتهم وتفضيلاتهم. ومع أنك تتسلم هذه الكتيبات مع أي جهاز تشتريه، فإن الأمر يختلف مع أعضاء فريقك إذ أنك لن تتسلم كتيبًا جاهزًا مع كل عضو تضمه إلى فريقك. ولذا، فإن عليك أن تصنع أنت هذا الكتيب عن كل عضو في فريقك، تكتب فيه: نقاط قوته، ونقاط ضعفه، مهاراته، مفاتيح تحفيزه، طباعه أو صفاته، وملاحظات عامة وأي أقسام أخرى ترى أنت إضافتها. وللتعرف على هذه الأمور.

اسأل: الأسئلة التي تشجع أفراد فريقك على الكلام وتعينك على معرفتهم، مثل: كيف تقضي عطلة نهاية الأسبوع؟ ما الأكلات التي تفضلها؟ يمكنك أن تجعل ذلك في شكل لعبة مثل (لعبة الزجاجة)، كل ما تحتاجه لهذه اللعبة: زجاجة (يمكنك استبدالها بقلم) وفردين على الأقل، لفّ الزجاجة على شيء مسطح ومتسع كأرض أو مكتب أو مائدة، بحيث يقوم من تشير إليه الزجاجة من ناحية الغطاء بسؤال الشخص الذي تشير إليه الناحية الأخرى من الزجاجة. إنها لعبة ممتعة جدًا.

استمع لهم جيدًا: فلا تقاطع، وأجل التفكير في الرد حتي ينتهي المتحدث من حديثه. واقرأ تعبيرات الوجه ولغة الجسد ونبرة الصوت،



فهي توصل رسائل قد لا توصلها الكلمات. وإذا لم تفهم شيئًا، فاسأل عنه.

لاحظ: ردود أفعالهم تجاه المواقف والأحداث والمشكلات.

4. اعرف نفسك وتعلم بإستمرار

إذا كان من الضروري لك كقائد ناجح أن تعرف أعضاء فريقك، فإنه من الأولى أن تهتم بمعرفة نفسك التي بين جنبيك. قد تتساءل: إن معرفتي لنفسي هي أمر شخصي لا علاقة له بالعمل؟ أقول لك: إن الإنسان كلٌ لا يتجزّأ، ومعرفتك بنفسك سوف تساعدك على أن:

تعمل بإستمرار على معالجة نقاط ضعفك التي قد تؤثر بالسلب على أدائك في الفريق، وتسعى إلى اكتساب المهارات التي ترفع من مستوى هذا الأداء.

تكون قدوة لأفراد فريقك في التطوير والتعلم فيرتفع مستوى الفريق ككل.

تعرف المهام التي تسندها إلى نفسك، وتلك التي يُفَضَّل أن تسندها إلى غيرك أو تفوضهم فيها.

5. ثق بنفسك

تذكر أن الله قد خلقك لتقوم بدور ما في هذه الحياة ومنحك من



الإمكانات ما يعينك على القيام بهذا الدور. احرص على معرفة هذا الدور.. اكتشف ما حباك به الله من كنوز بداخلك.. طور نفسك باستمرار.. حدد أهدافًا واسعَ إلى تحقيقها.. ولا تفقد ثقتك بنفسك أبدًا مهما أخطأت، فالخطأ أمر بشري. لذا تعلم من أخطائك وتعلم كيف تتعامل مع مشاعرك السلبية حتي تنهض وتواصل طريقك نحو أهدافك.

6. تعلم كيف تتعامل مع المشكلات

كما أسلفنا عند الحديث عن التحفيز، فإن المشكلات أمرٌ لابد من وقوعه وأنه من الذكاء أن تحولها إلى فرص للتعلم وتطوير الفريق، هذا إن تعاملت معها بشكل سليم وعملت على حلها من جذورها. أما إن أهملتها، فسوف تضعف من فعالية الفريق.

فكيف إذن تتعامل مع المشكلات بشكل يساعد على نمو الفريق؟

- ✓ تأكد من معرفة جميع أفراد الفريق لجوانب المشكلة بوضوح.
- ✓ استمع إليهم للتعرف على آرائهم، واحتياجاتهم ومخاوفهم.
- ✓ فكر معهم في حلول مقترحة للمشكلة.
- ✓ اتفق معهم على الحل النهائي الذي يحقق مصلحة الفريق ويرضي جميع الأطراف بقدر الإمكان.



7. انقدهم نقدًا بناءً (أسلوب الساندوتش)

إن النقد أمرٌ لابد منه لأننا بشر نصيب ونخطيء، ومن المهم أن تتعامل مع الأخطاء والسلبيات ولا تتجاهلها حتى لا تتفاقم وتتسبب في حدوث المشكلات وسوء العلاقات بين أفراد الفريق الواحد.

وحتى يكون النقد بناء، اتبع الخطوات التالية:

أثنِ على أعمال جيدة قام بها الشخص أو على سلوكيات حسنة يقوم بها كأن يكون مثلًا ممن يتحكمون بأنفسهم عند الغضب.

قدم ملاحظاتك على السلبيات المتعلقة بالمهمة أو العمل وليس على الشخص نفسه، واقترح عليه وسائل للتحسين. مثال: (كان بالخطاب عدة أخطاء إملائية. لذا، أقترح عليك أن تراجع الخطاب عدة مرات بعد كتابته، وأن تستعين بالتدقيق الإملائي بالكمبيوتر).

أثنِ مرة أخري على أعمال الشخص أو سلوكياته الحسنة.

وحتي ينجح أسلوب الساندوتش، فراعِ أن يكون كلامك، سواء بالثناء أو بالمدح، محددًا وموجهًا إلى المهام لا الأشخاص. وكن صادقًا، لأن ما يخرج من القلب يصل إلى القلب، وما يخرج من اللسان لا يتجاوز الآذان. والناس قادرون على تمييز الصدق من الكذب.



8. تعلم خطوات اتخاذ القرار

حدد الموقف أو المشكلة بوضوح ودقة لأن عدم الوضوح أو الوصف الخاطيء سوف يؤدي إلى اتخاذ القرار الخطأ.

حدد البدائل المتاحة لحل المشكلة.

قيم البدائل عن طريق كتابة الفرص والمخاطر المحيطة بكل بديل.

عد إلى ما كتبت، واستبعد البدائل غير الملائمة، ثم قارن بين البدائل المتبقية وأعد قراءة ما كتبته عن كل بديل وعدّل فيه إن احتاج إلى تعديل.

اترك الأمر فترة وانشغل بأمور أخري تمامًا لا علاقة لها بموضوع القرار. عندما تعود إلى الموضوع مرة أخري، ستجد الأمور واضحة وستتخذ القرار السليم إن شاء الله.

نفذ القرار متجنبًا التردد والتسويف، وتابع التنفيذ.

واحرص على مشاورة أفراد فريقك عند القيام بالخطوات السابقة وخاصة بالنسبة للقرارات التي تؤثر عليهم حتي تضمن التزامهم.

إنني على ثقة من أنك تملك بعض هذه المهارات.. اعمل على تنميتها وسوف تتلاشى نقاط الضعف تلقائيًا وتدريجيًا. ولا تقل أنك لست شخصية قيادية، فقد ظن كثير من الناس ذلك ثم اكتشفوا العكس!



فكر دائمًا بأنك مميز:

إن احترام الذات يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا وهناك ميل لدى الناس بالنظر إلى المعادلة من الخلف فنحن نعتقد أن مظهرنا هو الذي يعزز المستوى من احترام الذات بينما في حقيقة الأمر أن احترامنا لذاتنا يكمن في قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظار قيمتها.

وإليك هذه الطرق لزيادة شعورك بتقدير ذاتك:

آمن بجمالك الداخلي:

لا تعطي نفسك الشعور بأنك لست جميل أو جميله بل على العكس انظر لنفسك على انك مميز. لا تؤنب نفسك كلما رأيت عارض أو عارضة أزياء أو نظرت إلى نجوم التمثيل. لا تركض وراء مجلات الموضة أو ترتدي الملابس لمجرد أنها موضة رائجة، حاول خلق موضتك الخاصة بك و تميز عن غيرك.

قوة التفكير الإيجابي:

تعلم أن قوة شخصيتك تنبع من قوة تفكيرك، لا تنظر بنظرة دونية إلى نفسك وفكر دائما انك شخص رائع فهذا التفكير الإيجابي يجعل كل المحيطين بك يفكرون عنك بنفس الطريقة.



أبرز طبائعك الإيجابية:

حاول تحديد كل الإيجابيات التي تتمتع بها وقوم على تنميتها بشكل افضل لأن لجميع يستطيع معرفة طبائعك بمجرد التعامل معك لذلك كون إيجابية قدر استطاعتك حاول العمل على نقاطك الإيجابية بشكل أفضل.

تخلص من سلبياتك:

إذا كنت تميل إلى النكد أو الأنانية أو أي من الصفات السلبية الأخرى، حاول التخلص هذه العادات مهما كلفك الأمر لان ذلك بالتأكيد هو ما يضفي على حياتك الشعور الفراغ و عدم غنى الحياة الإجتماعية.





النجاح مع العقبات



طريقة حل المشاكل، خطوات و مهارات طريقة حل المشاكل الزوجية، خطوات و مهارات و طريقة حل المشكلات في التدريس، طريقة حل المشكلات في تدريس العلوم، طريقة حل المشكلة، طريقة حل المشكلات من طرق التدريس، طريقة حل المشكلات .

تتلخص هذه الطريقة في اتخاذ إحدىٰ المشكلات ذات الصلة بموضوع الدراسة محورا لها ونقطة البداية في تدريس المادة فمن خلال التفكير في هذه المشكلة وعمل الإجراءات اللازمة وجمع المعلومات والنتائج وتحليلها وتفسيرها ثم وضع المقترحات المناسبة لها ويكون التلميذ قد اكتسب المعرفة العلمية وتدرب علىٰ اسلوب التفكير العلمي مما أدىٰ إلىٰ إحداث التنمية المطلوبة لمهاراته العلمية والعقلية وقد يتحمس البعض فيطالب بضرورة أن تبنىٰ المناهج المدرسية علىٰ أساس يتناسب وتنفيذ حل المشكلات أي أن تقديم المعلومات في صورة مشكلات تهم التلميذ والمجتمع وتحتاج إلىٰ تفكير جيد لإيجاد الحلول المناسبة لها وهم يرون أن تنظيم المنهج بغير هذه الطريقة لا يساعد التلميذ علىٰ التفكير واكتساب المهارات الضرورية في التفكير العلمي هذا رأي غير سليم إذ أن المنهج القائم علىٰ أساس المادة الدراسية يمكن أن يحقق أهداف تدريس المادة ففي حالة المادة العلمية مثلا يمكن أن تتحقق بعض أهداف منها تنمي التفكير العلمي واكتساب المهارات الضرورية لهذا التفكير ويمكن أن يتحقق ذلك بإستخدام طريقة التدريس التي تعتمد علىٰ إثارة المشكلات العلمية والتفكير السليم في حلها وهذا يقودنا لحل المشكلة إذا



اتبعنا خطوات معينة يمكن إجمالها في الخطوات التالية :

أولا : الشعور بالمشكلة

إن الشعور بالمشكلة يمثل أولى خطوات أسلوب حل المشكلات وهو وجود حافز لدى الشخص اي شعوره بوجود مشكلة ما ووجود الشعور بالمشكلة يدفع الشخص إلى البحث عن حل المشكلة وقد يكون هذا الشعور بالمشكلة نتيجة لملاحظة عارضة أو بسبب نتيجة غير متوقعة لتجربة وليس شرطا أن تكون المشكلة خطيرة فقد تكون مجرد حيرة في أمر من الأمور أو سؤال يخطر على البال وحقيقة المر يلقى الإنسان في حياته العديد من المشكلات نتيجة تفاعله المستمر مع البيئة الخارجية ولكنها ذات علاقة بموضوعات المقرر ويتلخص دور المعلم في هذا الجانب بالنقاط الآتية :

1 . إثارة المشكلات العلمية أمام التلاميذ عن طريق أسلوب المناقشة.

2 . تشجيع التلاميذ على التعبير عن المشكلات التي تواجههم كما وجب الإشارة إلى أن استخدام أسلوب الدرس في صورة مشكلة ولكن هناك معايير يجب مراعاتها في إثارة واختيار المشكلة هي :

أ. يجب أن تكون المشكلة شديدة الصلة بحياة التلاميذ :

أي كلما كانت المشكلة شديدة الصلة بحياة التلاميذ كلما أحس بها وأدرك أهميتها وقدر خطورتها فالمعلم الذي يعتقد أن طرح مجموعة من



الأسئلة على تلاميذه وتدريبهم على أن يفكروا تفكيرًا علميًا يكون مخطئًا فليس كل سؤال هو مشكلة وإنما كل مشكلة يمكن أن تتخذ صورة سؤال، إن هناك فرقًا كبيرًا بين السؤال والمشكلة والمعلم الفطن هو الذي يعرف

كيف يحول السؤال الذي لا يثير اهتمام تلاميذه إلى مشكلة

ب. أن تكون المشكلة في مستوى التلاميذ وتتحدى قدراتهم :

وهذا يعني ألا تكون المشكلة بسيطة لدرجة الإستخفاف بها من قبل التلاميذ وألا تكون معقدة إلى الحد الذي يعوقهم عن متابعة التفكير في حلها .

ج. أن ترتبط بأهداف الدرس :

ينبغي أن ترتبط المشكلة بأهداف الدرس ليكتسب التلاميذ من خلال حل المشكلات بعض المعارف والمهارات العقلية والإتجاهات والميول المرغوبة من الدرس، الأمر الذي يساعدهم في تحقيق أهداف الدرس .

ثانيا : تحديد المشكلة وتوضيحها

يعد الإحساس بالمشكلة شعورًا نفسيًا عند الشخص نتيجة شعوره بوجود شئ ما بحاجة إلى الدراسة والبحث وهذا يتطلب تحديد طبيعة المشكلة، ودور المعلم هنا مساعدة التلاميذ على تحديد المشكلة وصياغتها بإسلوب واضح، وأن تكون المشكلة محدودة لأنها قد تكون شاملة ومتسعة، ولكن بتوجيه المعلم ومشاركة تلاميذه يمكنهم أن يختاروا جانبًا



محددًا من المشكلة، وقد يكون من المفيد صياغة المشكلة في صورة سؤال وهذا يساعد على البحث عن إجابة محددة للمشكلة.

ثالثا : جمع المعلومات حول المشكلة

تأتي هذه الخطورة بعد الشعور بالمشكلة و تحديدها حيث يتم جمع المعلومات المتوافرة حول المشكلة وفي ضوء هذه المعلومات يتم وضع الفرضيات المناسبة للحل و هناك مصادر مختلفة لجمع المعلومات و على المعلم تدريب تلاميذه على :

- استخدام المصادر المختلفة لجميع المعلومات.
- تبويب المعلومات و من ثم تصنيفها.
- الإستعانة بالمكتبة المدرسية للتعرف على كيفية الحصول على المعلومات اللازمة.
- تلخيص بعض الموضوعات التي يقرءونها واستخراج ما هو مفيد في صورة أفكار رئيسية.
- قراءة الجداول و عمل الرسوم البيانية وطريقة استخدامها.

رابعا : وضع الفروض المناسبة

و هو حلول مؤقتة للمشكلة و تتصف الفروض الجيدة بما يأتي :



- مصاغة صياغة لغوية واضحة يسهل فهمها.
- أن تكون ذات علاقة مباشرة بعناصر المشكلة.
- لا تتعارض مع الحقائق العلمية المعروفة.
- تكون قابلة الإختبار سواء بالتجريب أو بالملاحظة.
- تكون قليلة العدد حتى لا يحدث التشتت وعدم التركيز

خامسًا : اختيار صحة الفروض عن طريق الملاحظة المباشرة أو عن طريق التجريب

وللملاحظة شروط أهمها :

- ينبغي أن تكون دقيقة.
- أن تتم تحت مختلف الظروف.
- يجب التفريق بين الملاحظ والحكم.

يمكن اختيار صحة الفروض عن طريق تصميم التجارب ومن هذه التجارب تجارب المقارنة (الضابطة) وفيها يتم تثبيت جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة ماعدا العامل المراد دراسته.

وفي ضوء اختيار صحة الفروض يستبعد الفرض غير الصحيح أو ير المناسب ويبقى الفرض ذو الصلة بحل المشكلة وتجدر الإشارة هنا إلى



أنه في حالة عدم التوصل إلى حل المشكلة فإنه يكون من الضروري وضع فروض جديدة وإعادة اختبارها وعلى المعلم أن يقوم بدور مساعد للتلميذ بإختبار صحة الفروض وتوفير الأدوات والأجهزة الضرورية اللازمة للقيام بالتجارب ومن ثم توجيههم نحو الملاحظة وتدوين النتائج .

سادسًا : التوصل إلى النتائج والتعمم

ومن المعلوم أنه لا يمكن تعميم النتائج إلا بعد ثبوتها عدة مرات والتأكد من مطابقتها على جميع الحالات التي تشبه وتماثل الظاهرة أو المشكلة وعلى المعلم مساعدة التلاميذ في كيفية تحليل النتائج والإستفادة منها، ومساعدة التلاميذ على اكتشاف العلاقات بين النتائج المختلفة وتكرار التجربة أكثر من مرة لغرض مقارنة النتائج وذلك قبل إصدار التعليمات النهائية.

مميزات أسلوب حل المشكلات

1. يثير اهتمام التلاميذ لأنه يعمل على خلق حيرة مما يزيد من دافعيتهم عن حل للمشكلة.

2. يساعد على اكتساب التلاميذ المهارات العقلية مثل الملاحظة ووضع الفروض وتصميم وإجراء التجارب والوصول إلى الإستنتاجات والتعميمات.



3. يتميز بالمرونة لأن الخطوات المستخدمة قابلة للتكيف.

4. يمكن استخدام هذا الأسلوب في الكثير من المواقف خارج المدرسة وبذلك يمكن أن يستفيد التلميذ مما سبق تعلمه في المدرسة وتطبيقه في المجالات المختلفة في الحياة.

5. يساعد التلاميذ في الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية.

6. يساعد التلاميذ على استخدام مصادر مختلفة للتعلم وعدم الاعتماد على الكتاب المدرسي على أنه وسيلة وحيدة لتعلم النقد الموجه لطريقة حل المشكلات (عيوب اطار أو مدخل حل المشكلات) :

نظرًا لأن فاعلية أسلوب حل المشكلات تعتمد على درجة اهتمام التلاميذ وطريقة تفكيرهم ومستوى خبراتهم وهي أمور تتفاوت من تلميذ إلى آخر، ونظرًا لأن دور المعلم يتطلب اعطاء حرية أكبر للتلاميذ في تخطيط النشاطات وتنفيذها فمن المتوقع أن تظهر بعض الصعوبات والمشكلات التي يرى المعلمون أنها تعوق من فاعلية التعليم ومن ذلك :

1. قد يسبب عند بعض المتعلمين نوعًا من الإحباط :

حينما يعجز المتعلم في بعض الأحيان عن التوصل إلى الحل الصحيح بإستخدام هذا المدخل فإن بعض المتعلمين يصابون بالإحباط نتيجة الفشل الذي أصابهم ولكن هذا ليس عيبًا وإنما ذلك يعود إلى الفروق

الفردية بين المتعلمين فالبعض قد يركن إلى الفشل والبعض الآخر قد يدفعه هذا الفشل إلى مزيد من العمل للوصول إلى الحل الصحيح.

2. يحتاج إلى وقت طويل :

إن التدريس بهذا المدخل (الإطار) يحتاج عادة إلى وقت أطول من التدريس بالإسلوب التقليدي أو حتى باستعمال بعض المداخل (الأطر) الأخرى ولذلك نجد كثيرًا من معلمي العلوم يبتعدون عن هذا المدخل نظرًا لطول مقررات العلوم.

3. عدم تخطيط موضوعات المنهاج وذلك لتفاوت الوقت الذي يلزم كل واحد منهم أو كل مجموعة للإشتراك في نشاطات حل المشكلة.

4. تعارضه مع المناهج الحالية القائمة وهي مناهج تقوم أساسًا على المواد الدراسية المنفصلة.

5. احتياج أسلوب حل المشكلات إلى كثير من الإمكانات :

وهذا لا يتوافر في مدارسنا الحالية.

6. المشكلات الإدارية والتنظيمية :

وهو عدم إنجاز النشاطات في أثناء الحصص الصيفية العادية والحاجة إلى إعداد المكان لدروس أخرى أو لمجموعات أخرى من التلاميذ.

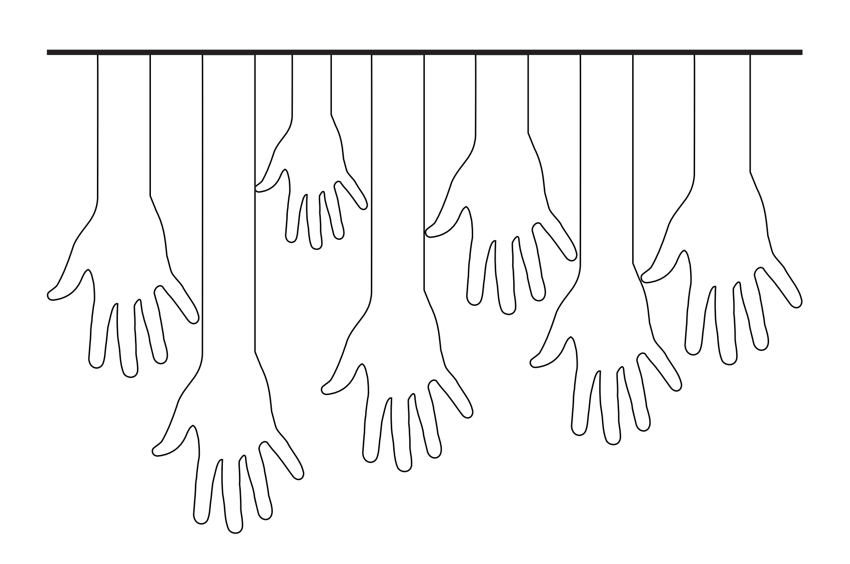


7. يحتاج إلى الإنتباه الشديد والبقاء في حالة حذر دائم وهذا يتطلب أفراد ومجموعات صغيرة بدلا من الصف الكامل مما يلقي عليهم مسئولية أكبر في التحير والتخطيط وبذل الجهد قبل النشاط وفي أثنائه وبعده.

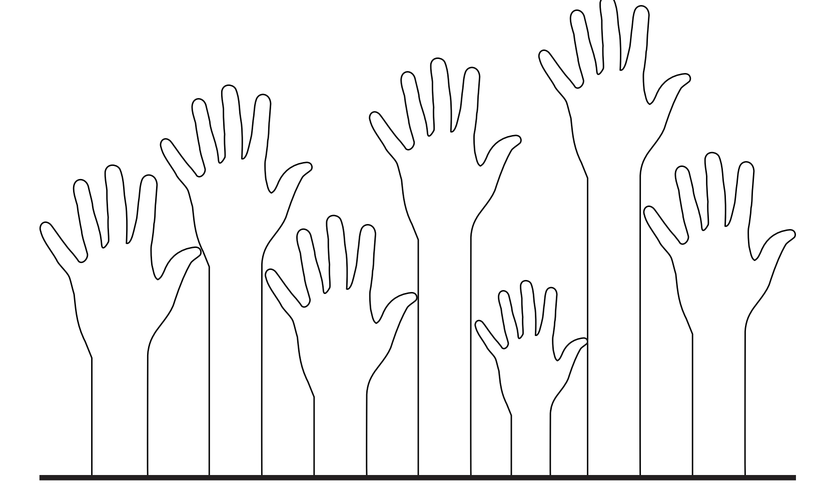
الختــام

لكن الخبرة المتراكمة بمرور الوقت من ممارسة أسلوب حل المشكلات كفيلة بتذليل بعض الصعوبات وذلك بتحديد الموضوعات المنهجية المراد تعليمها بإسلوب حل المشكلات وتقسيمها إلى أجزاء والتخطيط لكل جزء بطريقة تمكن المعلم من تحديد متطلبات كل نشاط من معدات ومن وقت ومن ثم مراقبة تقدم التلاميذ خطوة واعطائهم المساعدة حسب الحاجة وأيضا إختيار النشاطات والتخطيط لها بحيث يمكن انجازها في حصة صيفية واحدة أو حصتين صيفيتين وتنظيم البرنامج المدرسي والصفي وإدارته في ضوء هذا الاعتبار .





التفوق في اتخاذ القرارت





هناك أربعة أساليب يتم إتباعها في اتخاذ القرارات هي:

1- الخبرة:

استخدم الخبرات السابقة،على أساس أن المشكلات الحالية تتشابه مع المشكلات السابقة.

2- المشاهدة:

التقليد وتطبيق الحلول التي اتبعها مديرون آخرون في حل مشاكل شبيهه.

3- التجربة والخطأ:

4-الإسلوب العلمي

تعريف المشكلة

المشكلة هي حالة من التباين أو الاختلاف بين واقع حالي أو مستقبلي، وهدف نسعى إلى تحقيقه. وعادة ما يكون هناك عقبات بين الواقع والمستهدف، كما أن العقبات قد تكون معلومة أو مجهولة.

الإسلوب العلمي لتحليل المشكلات

1- إدراك المشكلة

ظهور أعراض مرضية يلفت النظر إلى وجود خلل في يستوجب



التحليل وسرعة الدراسة. أي أن آلية تحليل وحل المشكلات تبدأ بناء على ظهور مظاهر خلل يستوجب الانتباه.

أن تعريف المشكلة هو وجود انحراف عما هو مخطط. ومثلما تدرك الأم بوجود مشكلة لطفلها عند ظهور أعراض مرضية له مثل إرتفاع درجة الحرارة، كذلك يدرك الفرد أن بوادر مشكلة معينة ستلوح في الأفق فتبدأ بتحليلها والتعامل معها.

وأهمية الخطوة الأولى تكمن في أن عدم الإهتمام بالأعراض و بالتالي عدم إدراك المشكلة قد يؤدي إلى تداعيات خطيرة تتمثل في عدم قدرة الإدارة على التعامل مع المشكلات المحيطة لأنها لم تستعد لها جيدًا.

2- **تعريف المشكلة**

علاج والتعامل مع الأعراض لا يؤدي إلى الشفاء التام، لذا يجب أولا التعرف على هوية المشكلة، أي سبب الأعراض.

والأسلوب العلمي لذلك هو تشخيص المشكلة بتتبع أسبابها وظروف حدوثها ومعدل تكررها وصولا إلي الأسباب الحقيقية التي أدت لظهور الأعراض المرضية. ومن هذا المنطلق يمكن تحديد المشكلة الحقيقية تحديدًا دقيقًا.

على سبيل المثال فمشكلة تكرر تغيب تلميذ عن المدرسة أو الجامعة تعالج بشكل أفضل عند معرفة الأسباب التي تجعله لا يحب المدرسة،



ومشكلة تبديد الطفل لمصروفه لا تحل بمضاعفة المصروف ولكن بدراسة أسباب هذا الإنفاق.

و يجب في هذه المرحلة تحديد إطار زمني لحل المشكلة و البدء في تنفيذ الحلول

3- جمع المعلومات الضرورية

في هذه المرحلة يتم جمع جميع البيانات والمعلومات التي قد تساهم في تفهم جوانب المشكلة وإبعادها وفي نفس الوقت تساهم في حلها ولا تقتصر عملية جمع البيانات والمعلومات على مرحلة من المراحل بل تتم في جميع مراحل تحليل وحل المشكلات.

ما هي العناصر الأساسية التي تتكون منها المشكلة ؟

- أين تحدث المشكلة ؟
- متى تحدث المشكلة ؟
- كيف تحدث المشكلة ؟
- لماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية وهذا التوقيت ؟
- لمن تحدث هذه المشكلة ؟
- لماذا تحدث المشكلة لهذا الشخص بالذات ؟



4- تحليل المعلومات

يتم في هذه المرحلة تكامل المعلومات التي جمعها في الخطوة السابقة وذلك لوضعها في إطار متكامل يوضح الموقف بصورة شاملة .

وتحليل المشكلة يتطلب الإجابة على الأسئلة التالية :

- ما هي العناصر التي يمكن والتي لا يمكن التحكم فيها لحل المشكلة؟
- من يمكنه المساعدة في حل تلك المشكلة ؟
- ما هي آراء واقتراحات الزملاء والمرؤوسين لحل تلك المشكلة ؟
- ما هي آراء واقتراحات الرؤساء لحل تلك المشكلة ؟
- ما مدى تأثير وتداعيات تلك المشكلة ؟

5- وضع البدائل الممكنة

تعرف هذه المرحلة بأنها المخزون الإبتكاري لعملية حل المشكلات، حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل .

حصر جميع البدائل التي نرى أنها يمكن أن تحقق الهدف.

الابتكار و الإبداع في طرح البدائل.



تحليل مبدئي لإمكانية التنفيذ.

استبعاد البدائل فقط التي يتم التأكد من عدم قابليتها للتنفيذ.

التوصل إلى البدائل القابلة للتنفيذ.

6- تقييم البدائل

تهدف هذه المرحلة إلى اختيار البديل الأمثل.

مراجعة الهدف من حل المشكلة.

وضع معايير للتقييم.

وضع أولويات و أوزان نسبية للمعايير.

دراسة كل بديل وفقا للمعايير الموضوعة.

التوصل إلي البديل الذي يحقق أفضل النتائج «البديل الأنسب».

7- تطبيق البديل الأنسب

الطريق الوحيد لمعرفة درجة فعالية البديل والمحك الوحيد له هو وضعه موضع التنفيذ الفعلي.

ويشمل التطبيق كل التعديلات الضرورية من إعادة التخطيط والتنظيم وكذلك كل الإجراءات والمتغيرات التنفيذية .



وللتطبيق الفعال يجب وجود خطة تنفيذية تفصيلية لتنفيذ دقائق العمل بفاعلية .

والخطة التنفيذية يجب أن تشمل ما يلي :

تحديد مراحل التنفيذ والخطوات في كل مرحلة بالتوالي.

تحديد توقيتات تنفيذ الخطوات والمراحل عن طريق Milestone Chart

تحديد من سيقوم بتنفيذ كل خطوة من الخطوات.

تحديد من سيراقب على التنفيذ.

8- تقييم النتائج

تعتمد مرحلة التنفيذ على المعلومات المرتدة عن التنفيذ في الجوانب التالية ؟

هل أنتج البديل المخرجات المطلوبة في التوقيتات المتوقعة و بالكيف المطلوب؟

وتمتد عملية التقييم لتشمل الجوانب التالية :

- درجة تحقيق الأهداف.
- التقييم الذاتي للأداء



- التداعيات الغير متوقعة لتنفيذ البدائل .

بعد تجميع هذه العوامل للوصول إلى رؤية شاملة لتقييم البديل و في حالة وجود تقييم سلبي، يتم الرجوع إلى الخطوة الأولى .

➢ مثال عملي

أنا طالبة بالثانوية العامة وحاصلة على مجموع 95٪ أدبي و لا أستطيع تحديد الكلية التي أتقدم إليها، فهل يمكن أن يساعدني إتباع الأسلوب العلمي في حسم ترددي واختيار الكلية الملائمة؟

1- إدراك المشكلة

إن الموضوع هنا هو الرغبة في إتباع الإسلوب العلمي لإتخاذ القرار لتحديد أي كلية يتم الالتحاق بها.

2- تعريف المشكلة

الوصول إلى تحديد الكلية التي يتم الإلتحاق بها في العام الدراسي القادم والزمن المحدد للوصول إلى القرار هو 15 يومًا وذلك لإمكانية التقديم لمكتب التنسيق.

3- جمع المعلومات الضرورية

هل توجد شروط التحاق جغرافي، أو شروط خاصة للقبول بالجامعات؟



ما هي الكليات التي تقبل مجموع ٪95 أدبي في النطاق الجغرافي لسكني؟

ما هي الكليات التي تقبل مجموعي في المحافظة. طبيعة الدراسة، فرص العمل بعد التخرج، ظروف العمل.

ما هي الكليات التي تقبل مجموعي في الجمهورية. ظروف الإقامة و السفر والتكاليف.

ما هي الكليات التي يمكن الالتحاق بها في الخارج . ظروف الإقامة والتكاليف.

4- تحليل المعلومات

يتم في هذه المرحلة تكامل المعلومات التي جمعها في الخطوة السابقة وذلك لوضعها في إطار متكامل يوضح الموقف بصورة شاملة .

و يمكن أن يكون ذلك في تجميع و تصنيف المطبوعات المتعلقة بهذه الكليات، أو في صورة قوائم أو جداول تبين أسماء الكليات المتاحة، مصنفة جغرافيا، والظروف المتعلقة بكل منها من خبث التكاليف والشروط والمزايا والعيوب المتوقعة.

5- وضع البدائل الممكنة

تعرف هذه المرحلة بأنها المخزون الابتكاري لعملية حل المشكلات،



حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل.

- حصر جميع الكليات التي نرى أنها يمكن أن تحقق أهدافي.
- تحليل مبدئي لإمكانية تحمل ظروفها وتكاليفها.
- استبعاد الكليات فقط التي يتم التأكد من عدم تحمل ظروفها أو تكاليفها.
- التوصل إلي الكليات التي يتم المفاضلة بينها.

6- تقييم البدائل

- تهدف هذه المرحلة إلى اختيار البديل الأمثل.
- وضع معايير للتقييم.
- وضع أولويات و أوزان نسبية للمعايير.
- دراسة كل بديل وفقًا للمعايير الموضوعة.
- التوصل إلى البديل الذي يحقق أفضل النتائج «البديل الأنسب».

الكليات المقترحة : (الإعلام القاهرة) – (آداب الزقازيق)- (تجارة إسكندرية.



معايير التقيم:

فرص العمل المتاحة بعد التخرج – سهولة المقررات – نسب النجاح العامة في البكالوريوس – وجود أصدقاء لي في نفس الكلية – المواصلات – تكاليف الإقامة:

وضع أولويات و أوزان نسبية للمعايير

- فرص العمل المتاحة بعد التخرج (9).
- سهولة المقررات (7).
- نسب النجاح العامة في البكالوريوس (5).
- وجود أصدقاء لي في نفس الكلية (4).
- المواصلات (4).
- تكاليف الإقامة (3).

➢ مثال عملي

لدي 3 فرص لزيادة دخلي في عمل مسائي، الأولى نظير أجر ثابت 200 جنيه شهريا، و الثانية مقابل بأجر متغير 10 جنيهات عن كل عميل أقوم بخدمته، والثالثة أيضا بأجر متغير 8 جنيهات عن كل عميل.



وسبب حيرتي أنني سألت زملائي عن عدد العملاء المتوقع في حالة الأجر المتغير، فأخبروني أن العملين شديدي التقلب، إلا أن الثالث أفضل من الثاني.

بالنسبة للعمل الثاني، يتراوح عدد العملاء المتوقع بين 5 في حال ركود العمل، 25 إذا كان متوسطًا، 45 إذا كان نشطًا.

بالنسبة للعمل الثالث، يتراوح عدد العملاء المتوقع بين 4 في حال ركود العمل، 35 إذا كان متوسطا، 55 إذا كان نشطا.

كيف يمكنني اتخاذ القرار، وهل هناك معلومات أخري أتحرى عنها للوصول إلي قرار بهذا الشأن؟

السؤال الهام هنا هو ما هي احتمالات نشاط أو ركود العمل؟

ويتم ذلك إذا أمكن لأصدقائك الإجابة علية مباشرة في صورة: ٪20 احتمال ركود، ٪30 احتمال اعمل متوسط، ٪50 احتمال العمل نشطًا.

أو يتم السؤال عن فترة زمنية معينة مثل الخمسة أشهر الأخيرة، و بالتالي يتم الوصول إلى نتيجة مشابهة للصورة السابقة.

نفترض وصولنا للبيانات التالية

البيانات التي تم الوصول اليها

القيمة المتوقعة للعمل الثاني



= ٪20 × 5 + ٪30 × 25 + ٪50 ×45 = 31 عميلا

الأجر = 10 × 31 = 310 جنيها

القيمة المتوقعة للعمل الثالث

= ٪30 × 4 + ٪30 × 35 + ٪40 ×55 = 34 عميلا

الأجر = 8 × 34 = 272 جنيها

و بمقارنتهم بالعمل ذو الدخل الثابت 200 جنيها، نجد أن العمل الثاني هو أفضل الحلول.

➢ مثال عملي

لدي اشتراك موبايل بنظام الكارت، و قد أصبحت بعد أن التحقت بالعمل أحتاج لإجراء العديد من المكالمات، فهل نظام الاشتراك الشهري هو الأفضل لي؟

- تكاليف الكارت

1.75 جنيها للمكالمة و 30 جنيها رسوم كل 3 شهور

- تكاليف الاشتراك

0.50 جنيها للمكالمة و 60 جنيها رسوم كل شهر



المطلوب التوصل إلى عدد المكالمات (س) التي إذا زادت عنها مكالماتي الشهرية يكون الأفضل لي الإشتراك في نظام الإشتراك الشهري، أما إذا كانت مكالماتي أقل منها، فيكون الأفضل البقاء على نظام الكارت.

تكاليف س من المكالمات في نظام الكارت

1.75 × س + 10 جنيهات

تكاليف س من لمكالمات في نظام الاشتراك

0.5 × س + 60 جنيهات

نقطة السواء

1.75 × س + 10 جنيهات = 0.5 × س + 60 جنيهات

1.75 × س − 0.5 × س = 60 − 10

1.25 س = 50

س = 50 / 1.25 = 40

ويكون 40 مكالمة شهريًا هي النقطة التي تتساوى عندها تكاليف النظامين، وإذا زادت مكالماتي المتوقعة عن 40 مكالمة شهريًا يكون الأفضل اختيار نظام الاشتراك.



مفهوم المشكلة

هي حالة من عدم الرضا أو التوتر تنشأ عن إدراك وجود عوائق تعترض الوصول إلى الهدف أو توقع إمكانية الحصول علي نتائج أفضل بالإستفادة من العمليات والأنشطة المألوفة على وجه حسن وأكثر كفاية.

ويمكن تعريف المشكلة من منظور آخر على أنها نتيجة غير مرضية أو غير مرغوب فيها تنشأ من وجود سبب أو عدة أسباب معروفة أو غير معروفة تحتاج لإجراء دراسات عنها للتعرف عليها حتى يمكن التأثير عليها، كما تختلف المشكلات من حيث درجة حدتها أو تأثيرها.

أساليب حل المشكلات

أن محاولة حل مشكلة من المشكلات عبارة عن إزالة حالة عدم الرضا والتوتر التي حدثت وفي هذا المجال هناك أكثر من أسلوب قد يتبع :

أسلوب سلبي : من خلال الهروب من الموقف كله.

أسلوب التجربة والخطأ : باستدعاء بعض الخبرات السابقة.

أسلوب التجزيء : أي إيجاد احتمالات تدخل في أجزاء متتالية بحيث يؤدي الإنتهاء من جزء أو مرحلة منها إلي الانتقال للجزء أو المرحلة التالية حتى اتخاذ القرارات.



التردد في اتخاذ القرارات

ينشأ التردد من عدة حالات :

عدم القدرة على تحديد الأهداف التي يمكن أن تتحقق بإتخاذ القرار. إن عدم وضوح الأهداف يجعل صورة الموقف متـأرجحة.

عدم القدرة علي تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل.

عدم القدرة علي تقييم المزايا المتوقعة والعيوب المتوقعة للبدائل المختلفة مما يخلق حالة عصبية يصحبها تردد.

ظهور بدائل أو توقعات لم تدرس في المرحلة الأخيرة من مراحل اتخاذ القرار.

قلة خبرة متخذ القرار ومرانه واعتقاده بأن القرار يجب أن يكون مثاليًا ١٠٠٪ بمعني عدم وجود أية عيوب للبديل الذي وقع عليه الاختيار .

تقليل التردد في اتخاذ القرارات

لكي يقل «التردد» في اتخاذ القرار يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن :

كل قرار يجب أن يساهم في فى تحقيق الأهداف.

إن التبسيط الزائد عن الحد - بعدم إدخال الأشياء غير المحسوسة



أو عدم دراسة أثر الانفعالات العاطفية يعتبر من طبيعة المشكلة ويزيد من التردد لذلك من الضروري إعطاء أهمية للشعور والانفعالات والعواطف بالإضافة إلى الأشياء الظاهرة الملموسة أو الممكن الاستدلال بها عقليًا .

ليس من الممكن إرضاء كل الناس فمعظم القرارات لا يمكن أن ترضي كل الناس فلابد - في كل قرار - من أشخاص غير راضين عنه وهم يحاولون دائمًا انتقاد القرار بعد إصداره ومن المهم على متخذ القرار في هذه الحالة أن يشرح ظروف القرار ويحاول كسب تعاون الجميع .

لماذا لا يتخذ المديرون قرارات رشيدة ؟

العجز عن تحديد المشكلة تحديدًا واضحًا أو عدم قدرته على التمييز بين المشكلة السطحية والمشكلة الحقيقية فإذا حدث ذلك فإن النتيجة المتوقعة هي الحصول على (الإجابة الصحيحة للمشكلة الخاطئة) أي قرار حل صحيح لمشكلة أخرى غير تلك المشكلة التي يريد متخذ القرار حلها .

العجز عن الإلمام بجميع الحلول الممكنة للمشكلة وهذا غالبًا ما يؤدي إلي اختياره حلًا أقل قيمة من الحل الذي لم يعرفه فإذا اتخذ القرار دون دراسة جميع الحلول وكان بين الحلول التي لم تدرس حل أمثل كان القرار غير رشيد نسبيًا لوجود حل أحسن لم ينتبه إليه .



العجز عن القيام بعملية تقييم مثلي بين البدائل بسبب التزامه بإرتباطات سابقة وهذا ما يطلق عليه(التكاليف الغارقة Sunk Costs) فاستثمار مئات الألوف من الجنيهات في آلات ثقيلة لصنع السيارات يقلل من فرص الاختيار أمام مدير المشروع في حالة ما إذا أراد تغيير نوع السلعة في إنتاج سلعة أخرى مثلًا وبالمثل يمكن القول إن المهندس الذي قضى عشرين عامًا في أعمال هندسية يجد من الصعوبة تغيير اتجاهه ليكون محاميًا أو طبيبًا بسبب التكاليف التي دفعها والتي لا يمكن استردادها (سواء كانت هذه التكاليف مادية في شكل أموال أو معنوية في شكل خبرات واستعدادات نفسية) .

إن الفرد مقيد في اتخاذه للقرارات بمهاراته وعاداته وانطباعاته الخارجة عن إرادته وعلي هذا فتصرفاته تكون محدودة ومتأثرة بقدرته الفكرية أو اليدوية أو قوته العضلية أو الجسمانية .

إن الفرد محدود بقيمه الفلسفية والإجتماعية والأخلاقية فنجد بعض متخذي القرارات يركزون اهتمامهم علي الإعتبارات الإقتصادية والمالية ويعتقدون أن الناحية المالية يجب أن تأخذ الإعتبار الأول بينما يميل البعض الآخر إلى التركيز على النواحي الإنسانية ونجد البعض الآخر يميل بطبيعته إلى القيم الروحية والدينية كما نرى البعض يؤثر ناحية الجمال والفن ومن ناحية أخري فإذا كان متخذ القرار مخلصًا للمنظمة التي يعمل بها فإنه يتخذ



قرارات في حدود أهداف المنظمة أما إذا كان إخلاصه ضعيفًا فإن أهدافه الشخصية ودوافعه ستطغى في اتخاذ القرارات.

إن الفرد مقيد في اتخاذه للقرارات بمعلوماته وخبرته عن الأشياء التي تتعلق بوظيفته سواء أكانت هذه المعلومات تم إيصالها إليه بقنوات الجهاز التنظيمي.

إن عنصر الوقت غالبًا ما يسبب ضغطًا على متخذ القرار فغالبًا ما لا يكون هناك وقت كاف لدراسة مختلف البدائل وفحص النتائج المترتبة على كل بديل خصوصًا وإنه من الضروري اتخاذ القرار في الوقت الملائم.

الأخطاء الشائعة في صناعة القرارات

عدم إدراك المشكلة لعدم وجود إطار عن الأوضاع المثلي .

التشخيص السيئ للمشكلة لعدم معرفة الوضع الأمثل .

الفشل في توليد بدائل جديدة والإكتفاء بقبول الحلول التقليدية المعروفة .

الفشل في تقييم البدائل تقييمًا دقيقًا والفشل في تحديد معايير لإختيار البديل الأمثل .

تأثر صانع القرار بتركيبه السيكولوجي في صناعة القرار دون دراسة



موضوعية لنتائج هذا القرار.

ضعف قدرة صانع القرار في الإعتراف بالضغوط الإجتماعية والأعراف والتقاليد وسوء التصرف في عمل أوضاع متوازنة بين ما يتطلبه القرار وما يفرضه المجتمع من ضغوط وأعراف وتقاليد .

عدم إشراك صانعي القرارات المسئولين والمرتبطين بالمشكلة بأولئك الذين سيتأثرون بالحلول المتوقعة للمشكلات .

الفشل في وضع خطة عمل لتنفيذ القرار أو في متابعة تنفيذ القرار .



شفرة الذكاء



الذكاء هو طموح، وميزة، وامتياز خاص، يلعب دورًا هامًا لتحقيق النجاح والتقدم في الحياة.. لرفع مستوى ذكائكم وتفكيركم إليكم بعض النصائح، النشاطات التي من المفضل إتباعها، والأطعمة التي من المهم تناولها لتحسين مستوى تفكيركم، وتنشيط ذاكرتكم!

نشط خلايا دماغك:

أثبتت التجارب بأن التمارين الرياضية والحركات البسيطة تعمل على تفعيل وتنشيط خلايا دماغ الإنسان، لذلك حاول بإستمرار ممارسة أي نوع رياضة أو حركة معينة كرياضة المشي السريع.

جدد ذهنك :

جرب طعم جديد وروائح جديدة، قم بأعمال جديدة دائما، يمكنك الذهاب لعملك عبر طريق جديد، سافر إلى أماكن جديدة، اكتشف مواهب وقدرات جديدة في نفسك، ابتعد عن كل الحركات والأعمال الروتينية الموجودة في حياتك واكتشف أمورًا جديدة وجربها.

أدخل الأسماك في قائمة وجباتك الغذائية:

زيت أوميكا «3» الموجود في الجوز والسمك يعمل على تقوية الذاكرة وذلك من خلال حمل الأوكسجين عبر الدم ودفعه إلى المخ.



قلل من الدهنيات:

استعمل اللحوم الخالية الدسم والألبان الخالية الدسم.

أكثر من أكل الفاكهة: للفاكهة تأثير على دماغ الانسان وجهازة العصبي، فالمواظبة على تناول الفاكهة بشكل مستمر يؤدي الى سهولة حفظ وتذكر المعلومات في الدماغ، كما أن الفاكهة سكريات طبيعية تتحول في الجسم الى كلوكوز ويعتبر الكلولوز منبع الوقود في الدماغ وبهذا يمكن تأمين الطاقة اللازمة لعمل الدماغ من خلال تناول الفاكهة، كما تساعد الفاكهة في التقليل من حالات الاضطراب الإكتئاب لدى من يعانون من أمراض نفسية .





مهارات أخرى في إتخاذ القرارت



منذ الوهلة الأولى في بداية يومنا عند الإستيقاظ، تبزغ عملية صنع القرار وتستمر معنا طوال اليوم حتى نغط في سبات عميق سواء كنا على دراية بذلك أم لا. وبالتالي، فنحن جميعًا صناع للقرار سواء كنا صناع قرار صائبين أم لا، فهذه ليست القضية. وإذا لم تكن لديك المهارة الكافية لصنع القرار السليم يمكنك تنمية هذه المهارة بالتعلم والممارسة.

وهذا هو رأي «بول بارسون» في كتابه «كيف تنمي مهارات صنع القرار لديك؟» الذي يساعدك على تنمية مهاراتك الإدارية. ويقول الكاتب إنه ليست هناك قواعد محددة وثابتة يتبعها المرء لصنع القرار السليم. ومن هنا يقدم الكتاب معلومات وفيرة عن كيفية تنمية مهارات صنع القرار بشكل أكثر سهولة وأقل تعقيدًا.

ويقدم «بول بارسون» حلولًا بارعة للشركات والمؤسسات بطبيعة عمله كمستشار إداري. وقد نجح بجدارة في مراجعة وتطوير الإستراتيجيات والوسائل الإدارية المستخدمة في وقتنا الحاضر لتحسين العلاقات بين المديرين والموظفين لتحقيق المزيد من الإنجازات.

ويعرف «بول بارسون» عملية صنع القرار بأنها دراسة تحدد وتختار بدائل وفقًا لقيم وأولويات من يصنع القرار ذاته. فحينما نصنع القرار



يكون لدينا عدة خيارات نريد الفصل بينها وتحديد الشيء الذي يلائمنا ويروق لنا لإختياره هو وحده. وتعد عملية صنع القرار تقليلًا للشكوك التي تنتابنا عند الإختيار من بين أمور كثيرة.

ويتحدث الكاتب بعد ذلك عن أخلاقيات صنع القرار، ويعرف علم الأخلاق بأنه فرع من فروع الفلسفة. وتعتبر الأخلاق شكلا من أشكال الوعي الإنساني يقوم على ضبط وتنظيم سلوك الإنسان في كافة مجالات الحياة الإجتماعية، وهي أيضًا دراسة وتقييم للسلوك الإنساني على ضوء القواعد الأخلاقية التي يضعها الإنسان لنفسه أو يعتبرها التزامات وواجبات تتم بداخلها أعماله. ومن هذا المنطلق، يعتقد المؤلف ان عملية صنع قرارات أخلاقية في عالم الإقتصاد أو التجارة تكون أمرًا يصعب تنفيذه في الغالب.

وبالرغم من ذلك يساعدنا المؤلف بذكر بعض الأخلاقيات التي يجب اتباعها:

1. **الإخلاص**: يثق الآخرون بنا ويرسمون لنا صورة أساسها الأمانة والولاء.

2. **الاحترام**: يجب علينا احترام الآخرين بصرف النظر عن هويتهم.

3. **المسؤولية**: يجب علينا تحمل مسؤولية ما نفعله.



4. **العدل**: تحقيق العدل في ميدان العمل ومع كافة الناس بعيدًا عن أهوائنا.

5. **مراعاة شعور الآخرين**: يجب علينا ألا نعطي الموقف أكبر من حجمه وألا نغالي في إلقاء الأوامر على العاملين.

6. **واجبات المواطن**: يجب أن ندرك أننا جميعًا جزء من وطن واحد ونعمل من أجل توفير حياة أفضل.

وبعد ذلك يتحدث الكاتب عن بعض الأخلاقيات التي يجب اتباعها عند اتخاذ القرار:

1. اعترف بأهمية القرار.

2. حدد من يكون طرفًا في هذا القرار.

3. حدد القيم المشتركة مع هذا الطرف بعد صنع القرار.

4. وازن المزايا والعيوب قبل اتخاذ القرار.

5. ابحث عن قضايا متشابهة وحاول مقارنتها بقضيتك للتعلم منها.

وينهي «بول بارسون» كتابه ببعض الأخطاء الشائعة التي يقع فيها المديرون عند اتخاذ القرار:



1. الاعتماد بشكل كبير على المعلومات التي يقدمها لنا الخبراء: الخبراء ما هم إلا بشر مثلنا، لديهم أهواء وأخطاء؛ لذا يجب ألا نعتمد على آرائهم كليًا.

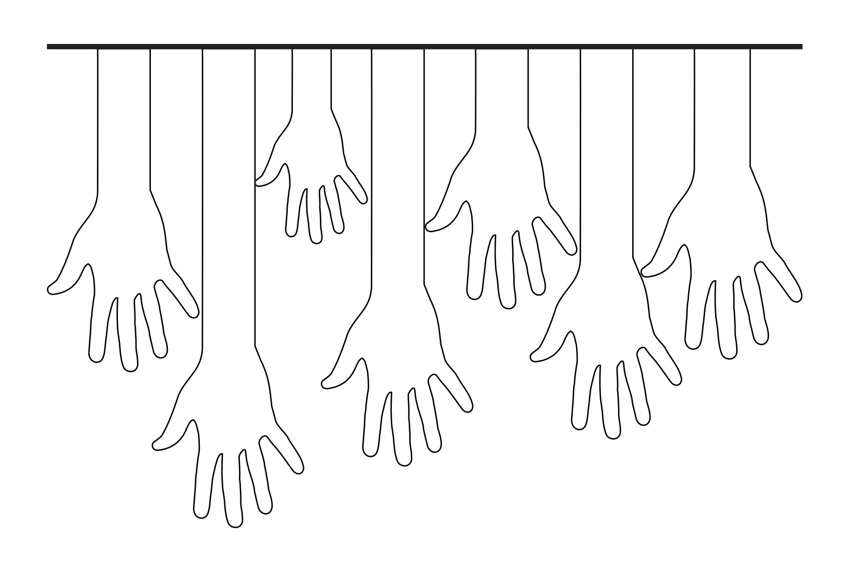
2. المغالاة في تقييم المعلومات: يجب ألا نغالي في استخدام المعلومات التي نتلقاها من الآخرين، فقد لا يدرك هؤلاء حجم المشكلة مثلما تدركها أنت.

3. الاستخفاف بالمعلومات: يجب ألا نستخف بالمعلومات التي نتلقاها من الآخرين مثل الأطفال أو العمال الكادحين أو السيدات.

4. المحاباة: عليك أن تدع الفكر المتغطرس الذي لا يرى إلا ما يريد أن يراه ويغفل عما يريد أن يغفل عنه.

5. التوافق: يجب أن تدرب حدثك على أن يكون يقظا عند اتخاذك للقرارات، وسوف تصنع قرارات أفضل في المستقبل.





مهارات البحث والتقصي



جوهر البحث أن لديك أسئلة، تحاول الإجابة عنها. وهو مهارة ضرورية لك في الدراسة وفي العمل، وفي كل جوانب حياتك. وأول خطوة في البحث هي أن تحدد بدقةالأسئلة التي تبحث عن إجابات لها، يليها البحث عن مصادر المعرفة الخاصة بموضوعك، سواء أكانت مؤيدة لوجهة نظرك أم معارضة لها، وسوف تجد أن هذه المصادر -غالبًا- تقدم معلومات متضاربة، وعندئذ يلزم الرجوع إلى مصادر أخرى، وهذا يعني أن البحث لا يقتصرعلى مجرد جمع المعلومات، وإنما يعني تدقيق المعلومات ومقارنتها، والحكم على مديصحتها.

كيف تعثر على ما تريد

العثور على ما تريد يحتاج إلى صياغةأسئلة جيدة وشاملة لموضوع البحث، وتحديد المصادر التي تلجأ إليها للحصول عليالمعلومات. وسنورد في الجزء التالي قواعد عامة لاستخدام المكتبة، وطرقًا أخريللحصول على المعلومات، ونقترح عليك كيف تطلب المعلومات من مصادرها، وكيف تجري المقابلات والمسوح، وكيف تستفيد من المسرح والإذاعة والتلفاز والمعارض والمتاحف.

• المكتبة في مجتمعك

تحتوي المكتبات على ثروة هائلة منالمعلومات، وإذاأحسنت استخدامها سوف تجد فيها معظم ما تحتاج إليه. والمكتبات ذات أنواع عدة: مكتبات



المدارس، والمكتبات العامة في المدن الكبيرة، ومكتبات المراكز الثقافية في بعض المدن وفي بعض القرى، ومكتبات الكليات والجامعات. وقد تكون المكتبة جزءًا من شركة أو مؤسسة خاصة أو دائرة حكومية.

وبرغم أن بعض المكتبات ليست مفتوحة للجمهور فإن أمين المكتبة في المدرسة أو في المؤسسة الخاصة، حكومية كانت أم أهلية، يمكن أن يقدم لك ما يساعدك في استخدامها.

- **كيف تعمل المكتبة؟**

المكتبة ـ صغيرة كانت أم كبيرة ـ مؤسسة منظمة، يجب أن تعرف مكوناتها، حتى تستفيد منها، وهي:

1. مقتنيات يجب أن تستكشفها.

2. فهارس وأدوات مساعدة ينبغي أن تعرف كيف تستعملها.

3. أمين أو أمناء، تستشيرهم فيقدمون لك النصح.

- **المقتنيات**

يتألف معظمها من الكتب والتقارير والمجلات والصحف. وفي بعض المكتبات تجد الخرائط واللوحات التوضيحية والصور والأشرطة (الكاسيت والفيديو وأقراص الكمبيوتر) والأفلام ونصوص المحاضرات، ويتوافر في بعض المكتبات الأجهزة والأدوات اللازمة



للاستفادة من مقتنيات المكتبة: أجهزة التسجيل، وأجهزة عرض الأفلام، وأجهزة قراءة الأقراص المدمجة بالليزر، والأشرطة المرئية (الفيديو).

- **أقسام المكتبة**

تصنف مقتنيات المكتبة في قسمين رئيسيين: قسم عام، ويضم الكتب المتوفرة في المكتبة؛ وقسم المراجع، ويشمل الموسوعات والمعاجم والأطالس، وبعض المصادر المرجعية. ويقع قسم المراجع عادة في غرفة أو غرف مستقلة. ومواد قسم المراجع لا تعار للقراءة الخارجية، وإنما تُقرأ في المكتبةذاتها.

- **البحث في الفهرس أو الكشاف**

فهرس المكتبة مفتاح أساسي لمعرفة المصادر المتاحة فيها؛ فهو المكان الذي تجد فيه معلومات وافية عن كل كتاب أومادة مطبوعة موجودة في المكتبة. وقد تجد في بعض المكتبات فهرسًا للسجلات والأشرطةوالمواد غير المطبوعة.

وفهارس المكتبة متعددة، منها فهرس البطاقات التقليدي،والفهرس الآلي (الإلكتروني)، وعليك أن تتعلم كيف تستخدم الفهارس الموجودة في المكتبة، فان وجدت صعوبة في تحديد مكان المادة التي تبحث عنها -مطبوعة كانت أو غيرمطبوعة- فاطلب مساعدة أمين المكتبة؛ فقد تكون المادة معارة خارج المكتبة أو لم توضعفي مكانها بعد.



• فهرس البطاقات

يتألف من عدة خزائن، توضع في مكان بارز في المكتبة، تجد فيها ملفات لبطاقات مرتبة هجائيًا. وهي ثلاثة أنواع: بطاقة بإسم المؤلف، وبطاقة بعنوان الكتاب أو المادة المطبوعة، وبطاقة بموضوع الكتاب أو المادة. ويوجد في بعض المكتبات بطاقات أخرى باسم المؤلف الثاني للمادة،والمترجم، والشارح أو المحقق.

• ماذا تحوي البطاقات؟

تعتبر بطاقات المؤلف في فهارس المكتبات المداخل الرئيسية؛ وتحوي الواحدة منها المعلومات التالية:

اسم المؤلف، وعنوان الكتاب، واسم الناشر ومكان وتاريخ النشر، وحجم الكتابوعدد صفحاته. ويشار في ذات البطاقة إلى بطاقات المداخل الإضافية: بطاقة عنوانالكتاب أو المادة، وبطاقة موضوع الكتاب أو المادة.

• قواعد تنظيم البطاقات

1. ترتب البطاقات حسب الترتيب الهجائي، فتبدأ بحرف الهمزة تليه الباء والتاء وهكذا حتى الياء. ويلتزم بهذا الترتيب في توالي حروف الكلمة الواحدة، وفي توالي الكلمات واحدة بعد أخرى.

2. تهمل «الـ» التعريف في بداية الكلمة؛ فكلمة«المدرسة» تسجل في البطاقة تحت «مدرسة» وكلمة «المنهج» تسجل تحت كلمة «منهج».



3. ترتب اختصارات الكلمات ترتيبًا هجائيًا أيضًا.

4. ترتب الأعداد وفقًا لطريقةكتابتها بالحروف؛ فالعدد 4 يرصد تحت حرف الهمزة أربعة، ويسبق العدد 3 الذي يرصد تحت الحرف الأول من كلمة ثلاثة (الثاء) وهكذا.

5. ترتب بطاقة المؤلف مبتدئة بإسمه،ثم عنوان الكتاب.

والبطاقات أنواع هي:

بطاقة للمؤلف، وأخرى لعنوان الكتاب، وثالثة لموضوع الكتاب. والهدف من هذا التنويع تيسير البحث المكتبي؛ فبعض الباحثين قد يعرف عنوانًا لكتاب أو مادة، ولا يكون متأكدًا من اسم المؤلف، وفي هذه الحالةيبحث عن الكتاب في بطاقات عناوين الكتب. وإذا لم يكن لديه معرفة بالمؤلفين ولابعناوين الكتب فإنه يستطيع أن يبحث في بطاقات الموضوع، وسيجد فيها الكتب والمواد المتاحة عن موضوعات محددة مثل: زلزال، نفط، بيئة، جامعة، وهكذا.

- **رقم الاستدعاء**

لكل كتاب رقم يطلب به، وترتب الكتب في الأرفف وفقًا لنظامتصنيف معين. وأكثر تصنيف مستخدم في المكتبات اليوم هو «تصنيف ديوي» العشري. وبعض المكتبات الكبرى تستخدم تصنيفًا آخر، فمكتبة الكونجرس الأمريكي مثلًا، يستخدم فيها نظام استدعاء



معين، يتألف من رقم تخصيص مكون من حرف، ورقم ترميز باسم المؤلف وفقًا لنظام ديوي.

عند مراجعة فهرس المكتبة انقل رقم الاستدعاء للكتاب أو الكتب التي تحتاج إليها، واسم المؤلف، وعنوان الكتاب، ثم اذهب إلى الجزء المناسب فيالمكتبة للعثور على الكتاب بواسطة رقمه الاستدعائي.

- **الفهارس الحاسوبية أوالإلكترونية ومحركات البحث**

استبدلت معظم المكتبات الفهارس الإلكترونيةبالفهارس التقليدية، وأصبحت تستخدم بالإضافة إلى ذلك المقتنيات المتاحة على الخط المباشر. وتتيح بطاقة فهرس الحاسوب البحث بإسم المؤلف أو الموضوع أو العنوان. ويمكنها حصر بحثك عن معلومات قد تكون نشرت من قبل أو معلومات نشرت في تاريخ محدد. وتتكون مقتنيات المكتبة الإلكترونية من مصادر المعلومات الإلكترونية المختزنة عليالأقراص المرنة، أو الأقراص المتراصة (cd-rom)، أو المتوفرة من خلال البحث بالاتصال المباشر أو عبر الشبكات كالإنترنت. وتسيطر المكتبة الإلكترونية على أوعية المعلومات الإلكترونية بسهولة ودقة من حيث تنظيم البيانات والمعلومات وتخزينها وحفظهاوتحديثها مما يسهل على الباحث استرجاع هذه البيانات والمعلومات. تقدم محركات البحث مصادر عديدة للمعلومات منها: البوابات والمواقع الحكومية وغير الحكومية وقواعدالبيانات ومجموعات النقاش وقوائم الخدمة الإلكترونية وغيرها.



وللبحث على الإنترنت عليك القيام بالخطوات التالية:

1 - حدد الموضوع الذي تبحث عنه ووصفه. ضع كلمةمفتاحية وتصنيفات مختلفة.

2 - ابدأ بالمواقع التي أوصى بها استاذك، أو تلك المواقع التي سبق وقمت بتصفحها.

3 - استخدم البوابات المحترفة التي تحتوي على قوائم أوكشافات للمواضيع.

4 - استخدم محرك البحث، وانتبه إن كان يحتوي على كشاف المواضيع.

عند استخدام محرك البحث ادخل كلماتك المفتاحية. جد أفضل خليط من الكلمات المفتاحية لتحدد موقع المعلومات التي تحتاجها، وأدخلها إلى محرك البحث. قم بمراجعة النتائج التي أظهرها محرك البحث. إذا كان هناك كثير من النتائج (وصلات مواقع)، أعد البحث بإضافة المزيد من الكلمات المفتاحية، وإذا كان هناك القليل منالخيارات (الوصلات)، قم بإلغاء بعض الكلمات المفتاحية أو استبدل بها كلمات غيرها. تأكد من الإملاء الصحيح للكلمة، وإذا كان هناك أكثر من احتمال لكتابة الكلمة فيفضل كتابة الكلمتين مع وضع حرف أو بينهما. استعمل خيارات البحث المتطورة في محركاتالبحث. واستخدم عدة محركات بحث، لأن كل واحد من محركات البحث يستخدم قاعدة بيانات مختلفة، بل إن بعض محركات



البحث تقوم بالبحث في محركات بحث أخرىٰ. وبعد أن تقوّم محتوىٰ المواقع التي وجدتها وثّق عملية البحث التي تقوم بها. أدرج المصادر التي حصلت عليها في قائمة، واكتب تاريخ التدقيق. حدد المصدر وطريقة وتاريخ الوصول إليه. اطلب المساعدة إذا احتجت لها.

• أنواع أخرى من الفهارس

يستخدم في بعض المكتبات بدلًا من الفهرس التقليدي (فهرس البطاقات) نظام آخر للفهرسة؛ حيث تسجل الكتب في مجلدات مستقلة تبعًا لاسم المؤلف وموضوع الكتاب وعنوان الكتاب.

وبعض المكتبات يحتفظ بمعلومات الفهرسة في صورة أفلام مصغرة، أوشرائح فلمية؛ حيث تصور المادة المطبوعة وتضغط علىٰ مساحة صغيرة من الفيلم، وفي هذه المكتبات أجهزة خاصة تكبر صورة الفيلم وتظهرها علىٰ شاشة تسهل قراءتها. وبعض ثالث منالمكتبات يحتفظ بفهارس حاسوبية لمقتنياته.

• استخدام المواد المرجعية

المـواد المرجعيـة في المكتبـة تشـمـل:

1- الموسوعات.

2- الكتب السنوية (الحوليات).



3- التقاويم.

4- المعاجم.

5- كشافات الصحف والمجلات.

والمواد المرجعية مصدر مهم جدًا لمعلومات كثيرة ومتنوعة، يحتاج إليها الباحثون بإستمرار.

- **الموسوعات**

تعد مصدرًا جيدًا للبدء في البحث؛ إذ تشمل آلاف المقالات في مختلف الموضوعات، والموسوعة العربية العالمية التي بين يديك الآن مثال للموسوعة.

- **الحوليات**

كتب تصدر سنويًا،تعالج فيها موضوعات نوعية، وتقدم فيها أحدث المعارف والحقائق والأحداث والإحصاءاتفي شتى المجالات: التجارة والسياسة والإقتصاد والرياضة والترفيه وتقويم البلدان وإحصاءات السكان، ومن أمثلتها التقرير الإستراتيجي السنوي الذي يصدر عن مركزالدراسات الإستراتيجية بصحيفة الأهرام القاهرية.

- **المعاجم**

بعض الناس يعتقد ـ خطأ ـ أن المعاجم نحتاج إليها فقط لمعرفة



تهجئة الكلمات، أو معرفة معاني الألفاظ. والواقع أن المعاجم قد تطورت وتنوعت، فهناك معاجم أحادية اللغة مثل: لسان العرب، والقاموس المحيط، والمعجم الوسيط، والمنجد، والمصباح المنير، ومختارالصحاح.

وهناك معاجم ثنائية: إنجليزي ـ عربي، مثل المورد و المغني الأكبر، ومعاجم ثنائية: عربي ـ إنجليزي مثل معجم اللغة العربية المعاصرة و معجم التعابير الاصطلاحية. وهناك معاجم متخصصة مثل: المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، والمعجم الموحد للموسيقى، والمعجم الفلسفي، والمعجم الموحد الشامل للمصطلحات الفنية، ومعجم المصطلحات العلمية والفنية والهندسية. انظر: مقالة المعجم في هذه الموسوعة.

ولكي تستفيد أقصى استفادة من أي معجم يجب أن تقرأ بعناية ما كتبفيه عن كيفية استعماله، وأن تعرف مدلولات الإشارات والرموز والاختصارات المختلفة التي تستخدم فيه.

- **كشاف الدوريات والصحف**

تعد المجلات والصحف مصادر جيدة للمعلومات؛ لأنها تتناول موضوعات الساعة بطريقة حية وواقعية، تُعنى فيها بتقديم الرؤى الحالية في القضايا والأحداث الراهنة في معظم مجالات الحياة السياسيةوالإقتصادية والإجتماعية والثقافية، في مستوياتها المحلية والإقليمية والعالمية. ولذا فإن بعض المكتبات توجد بها كشافات للدوريات والصحف، تدلك على



كيفية العثور على المقالات والتحقيقات والآراء المتعلقة بموضوعك مما نشر في الصحف والمجلات. وتنظم بعض المكتبات إضبارات (ملفات) خاصة لحفظ المطويات وقصاصات الصحف والصور الحديثةالتي تنشر في الصحف والمجلات ويصعب وضعها على أرفف المكتبة. وتُعنى بعض المكتبات بتجليد الأعداد السابقة من المجلات والصحف في مجلدات، توضع على أرفف حسب تواليهاالزمني، كما يحتفظ بعضها بصور من المجلات والصحف في شكل مصغرات فلمية (مايكروفلم).

• استخدام المواد المرجعية الإلكترونية

تتنوع مصادر المواد المرجعية الإلكترونية وأوعيتها، فقد يتطلب الحصول عليها استخدام البحث بالاتصال المباشر، أو أقراص الليزر المتراصة (cd-rom) أو الإنترنت أو الوسائط المتعددة، أو الدوريات الإلكترونية، أو أقراص الدي في دي. والإنترنت شبكة ضخمة من الحواسيب تربط بين كثير من المؤسسات والجامعات والمعاهد والأفراد حول العالم. ومن فوائد الإنترنت:

1 – وسيلة عصرية للتواصل والاتصالات.

2 – تبادل البيانات والمعلومات بين ملايين الأشخاص.

3 – تبادل الأفكار والحوارات.

4 – متابعة الأخبار والمعلومات.



5 – الإستفادة من البحث العلمي والتعليم.

6 – مجال رحب للتسويق وعقد الصفقات التجارية.

• العوامل الأساسية لإنتشار شبكة الإنترنت :

1 – تعدد استخدامات وتطبيقات الشبكة وتنوعها.

2 – توفر تقنية اتصالات سريعة، وتقنيات وبرمجيات حاسوبية متقدمة.

3 – انخفاض تكلفة استخدام الشبكة، وسهولة الارتباطبها.

4 – استخدام الشبكة بلغة المجتمع.

5 – الإستفادة من الشبكة في عالم الإدارة والأعمال.

ومن المواد المرجعية الإلكترونية التي قد تجدها على أقراص الليزر المتراصة أو على شبكة الإنترنت: الموسوعات والحوليات والدوريات والمعاجم الإلكترونية وأدلة الأسماء والمعلومات الشخصية وصفحات المواقع الشخصية وغيرها. وتعد الموسوعة العربية العالمية أول وأضخم عمل من حيث نوعه وحجمه ومنهجه في تاريخ الثقافة العربية والإسلامية ينشر على الإنترنت في نحو نصف مليون صفحة حاسوبية. وقد وظفت النسخة الإلكترونية من الموسوعة العربية العالمية تقنية المعلومات والنشر الإلكتروني بما يتيحه كل ذلك من سهولة البحث والتصفح والوصول



إلى المستخدم العربي في كل مكان، وبوجود الصوت والصورة المتحركة أمام الباحث عن لمعلومات، وسهولة وسرعة وتنوع أساليب البحث، وإتاحة الفرصة أمام الناشر للتحديث الفوري والمستمر للمعلومات. وقد أصبح الإصدار الإلكتروني للموسوعة العربية العالمية بهذا الحجم والتنوع والشمول ومحركات البحث المتعددة والترتيب للمواد والإخراج إسهامًا عمليًا معلوماتيًا مباشرًا لصالح العملية التعليمية والتربوية في البلادالعربية، ولصالح المعرفة والثقافة الإنسانية باللغة العربية في عالم واحد متعدد الثقافات.

• كيف تحصل على ما تحتاجه من المكتبة؟

في معظم المكتبات يمكن أن تتوجه بعد فحص الفهارس إلى رفوف المكتبة مباشرة، مستهديًا بالرقم الاستدعائي. وفي بعض آخر يتعين عليك كتابة بطاقة لطلب الكتاب (اسم المؤلف، عنوان الكتاب، الرقم الاستدعائي للكتاب) وتعطي البطاقة لمختص بالمكتبة يحضر لك الكتاب المطلوب.

كيف تحكم على قيمة المواد؟

بعد أن تحصل على المرجع أو لمراجع التي تخدم بحثك لابد أن يطرأ على ذهنك سؤال: ما المرجع الذي يمكن أن أحصل منه على أكبر فائدة؟

لإصدار الحكم على المراجع معايير، يجب أن تؤخذ في الاعتبار، ونقدمها لك في الأسئلة التالية للإستفادة منها في الحكم على قيمة المادة المطبوعة:



1- ما مدى تغطية المرجع لجوانب موضوعك؟

راجع فهرس محتويات الكتاب، فإن وجدت أن موضوعك قد ورد في عدة صفحات -فإن هذا الكتاب يستحق القراءة بعناية (انظر: الإستفادة القصوىٰ في فقرة تالية).

2- ما تاريخ النشر؟

إذاكان بحثك حول موضوع سريع التغير، مثل مجال الحاسوب، أو أسعار السلع، فإنك بحاجة إليأحدث مواد منشورة. أما إذا كنت تبحث موضوعًا تاريخيًا

(تاريخ المغول في آسيا الوسطىٰ) فإن تاريخ النشر ليس مهمًا. تذكر أن تاريخ النشر يذكر في أماكن مختلفة في الكتب العربية؛ فقد تجده في الوجه الخارجي لصفحة الغلاف، أو في الصفحة الأولىٰ في الكتاب، وتجده أحيانًا في مقدمة المؤلف أو الناشر، وأحيانًا تجده علىٰ الوجه الداخلي لصفحة عنوان الكتاب.

3- ما المكانة العلمية للمؤلف؟

المعلومات التي تعاون في الإجابة عن هذا السؤال هي مدىٰ شهرة المؤلف في ميدان تخصصه، وما ألف من كتب أوبحوث تتصل بالموضوع. وقد تجد في تقديم الكتاب، أو في مقدمته، أو في هوامشه السفلىٰ،أو في ملاحقه أو في قائمة مراجعه، معلومات تشير إلىٰ مدىٰ رسوخ المكانة العلمية للمؤلف.



وفي الحكم على المكانة العلمية لكاتبي المقالات في الدوريات والصحف عليك أن تستشير أساتذك أو بعض الخبراء في التخصص الذي تكتب فيه.

4- ما مدى موضوعية المؤلف أو تحيزه؟

إذا كان موضوعك يتصل بمشكلة خلافية كمشكلة الخلاف على كشمير بين الهند وباكستان، فإنه ليس من الحكمة أن تختار كتابًا أو مقالًا يؤيد وجهةالنظر الهندية تمامًا، أو مادة لمؤلف يؤيد موقف باكستان دون تحفظات؛ حيث توصف مثلهذه المواد بأنها متحيزة وغير موضوعية. وفي مثل هذه الحالة أنت مطالب بقراءة مختلف وجهات النظر ومقارنتها أولًا.

5- الطبعة

إذا كان الكتاب قد صدر في طبعات متعددة، فهذا يعني أنه كتاب جيد، وعليك أن تقرأ أحدث طبعاته، حيث إنها -غالبًا- تكون منقحة ومزيدة عن سابقاتها.

6- مستوى الكتاب

قَلِّب بعض صفحات الكتاب، واقرأها قراءة سريعة، وطالع الخرائط والأشكال والمصطلحات والجداول وقائمةالمراجع. ومن هذا ستعرف مدى نفع الكتاب لك.



• الإستفادة القصوى من المراجع

كي تحصل على أقصى فائدة من البحث في المراجع اتبع ما يلي:

أ- القراءة الكشطية

وهي قراءة سريعة تعرف منها طريقة تنظيم الكتاب؛ تقرأ فيها فهرس محتوياته، ومقدمته، وكيفية استخدامه (إن وجدت) والعناوين الرئيسية فيه، وقائمةالمصادر التي اعتمد عليها الكتاب. ومن أهم ما يعاونك في هذه الخطوة أن تقرأ الكشاف أو الكشافات إن وجدت في الكتاب، وستجد في بعض الكتب كشافًا مستقلًا بأسماء الأشخاص الذين وردت أسماؤهم في الكتاب مقرونًا بالصفحات التي أشير إليهم فيها، وكشافًا بالمفاهيم والمصطلحات والكلمات المفاتيح الواردة في الكتاب مقرونة بأرقام الصفحات أيضًا، وبعض الكتب يحوي كشافًا واحدًا للأسماء والموضوعات.

ب- إعداد بطاقات ببليوغرافية

وهي بطاقات ذات حجم معين، خصِّص بطاقة لكل كتاب أو مرجع عليحدة، تكتب فيها اسم مؤلف الكتاب، وعنوان الكتاب، وناشره، وتاريخ النشر، ورقم استدعاء الكتاب في المكتبة. رتب البطاقات هجائيًا وأعط كل بطاقة رقمًا في يسار أعليجزء فيها، لتستخدمه في تدوين الملاحظات والاقتباسات.



ج- تدوين الملاحظات والاقتباسات

اقرأ في المرجع الأجزاء التي تتصل بموضوعك، لا تهتم بقراءة كل الكتاب، ففي بحث ما يمكن أن ترجع إلى أكثر من عشرة مراجع، وتقرأ في كل منها عددًا قليلًا من الصفحات. خصص بطاقة لكل فكرة أو سؤال أو مفهوم أو مصطلح في موضوعك عليحدة. ضع رقم المصدر (مأخوذًا من بطاقة الببليوغرافيا) في أعلى يسار البطاقة، واكتب عنوانًا أو ترويسة لكل بطاقة واكتب ما يستحق التدوين؛ وميِّز في الكتابة بين أمرين:

1- ملاحظات ومعلومات وأفكار تأخذها من المرجع، وتصوغها بأسلوبك أنت.

2- اقتباسات تنقلها من المرجع، وتوضع بين علامتي تنصيص هكذا «ـــــ».

ولا تنس أن تكتب في البطاقة رقم الصفحة أو الصفحات التي دونت منها الملاحظات أو نقلت منها الاقتباسات. ويفضل الإقلال من الاقتباسات المباشرة، والإكثار من الملاحظات التي تعبر عن رأيك وأسلوبك الخاص في التناول.

• الإستفادة من المصادر الأخرى

ليست المكتبات المصدر الوحيد للمعلومات، ولذا احرص على الإستفادة من المصادر الأخرى في المؤسسات والمصالح والأجهزة



الحكومية والأهلية مثل الوزارات والمؤسسات الحكومية ذات الصلة بموضوعك، وأجهزة الإحصاء والتخطيط، والقنصليات والمراكز الثقافية للدول الأجنبية في المدن الكبرىٰ في بلدك. وتستطيع أن تطلب منها ـ كتابة ـ المعلومات التي تريد الحصول عليها، وترفق بطلبك مظروفًا به عنوانك بالضبط. وعلىٰ أية حال نوِّع المصادر التي تبحث فيها عن المعلومات، ولا تقصرها علىٰ مصدر واحد.

- **استخدام البريد الإلكتروني**

يستخدم البريد الإلكتروني في التراسل وإرسال النصوص والمستندات والوثائق الإلكترونية ونقل ملفات الصوت والصورة. ويعد البريدالإلكتروني أكثر استخدامات الإنترنت والشبكة العنكبوتية العالمية رواجًا. يخصص لكل مستخدم للإنترنت عنوان الكتروني يتم فيه إرسال رسائل البريد الإلكتروني واستقبالها. وتنقل الإنترنت مئات الملايين من رسائل البريد الإلكتروني في كل يوم. ويحافظ مقد مخدمة الإنترنت علىٰ عناوين البريد الإلكتروني الخاصة بعملائه، ويوجه طلبات الحصول علىٰ المعلومات المستقاة من الإنترنت لطالبيها. يتضمن عنوان الرسالة الإلكترونيةالرمز @.

وبالضغط علىٰ زر الإرسال تذهب الرسالة إلىٰ خادم (سيرفر) الشركة المزودة للإنترنت. يتحقق الخادم من صحة العنوان ويحدد



المسار الذي ستسير عليه الرسالة عبرالشبكة العالمية نحو خادم شركة المرسل إليه المزودة للإنترنت حيث تصله في صندوق البريد المخصص للمستخدمين. ولا يستغرق وصول الرسالة إلى المرسل إليه أكثر من 20ثانية.

وبالإضافة إلى إرسال الرسائل يمكن استخدام البريد الإلكتروني في إرسال ملفات موسيقية أو برامج، أو صور، أو مقالات أو غير ذلك من الملفات التي ترسل مع الرسالة الإلكترونية في صورة ملحقات. وعند استخدام البريد الإلكتروني للحصول على معلومات من جهة ما فلا تتوقع أن يصلك الرد في الزمن الذي تحدده. كن مستعدًا للحصول على المعلومات من مصادر أخرى.

- **إجراء المقابلات**

سوف تحتاج في بعض البحوث أن تحصل على معلومات من بعض المسؤولين أو المتخصصين. في هذه الحالة اطلب تحديد موعدمع كل واحد منهم قبل المقابلة بوقت كاف، واحرص ـ قبل المقابلة ـ على أن تحدد بالضبط الأسئلة التي تريد أن توجهها إلى كل منهم، سجل الإجابات التي تحصل عليها، مقرونة بإسم من تقابله وتاريخ المقابلة. وفي بعض الحالات يمكن أن تسجل المقابلة عليشريط تسجيل، ويجب أن تستأذن من تقابله في هذا النوع من التسجيل. لا تنس أن تشكرالشخص



الذي تقابله؛ علىٰ ما زودك به من معلومات، وما منحك من وقته. وقد ترىٰ أن تتبع ذلك برسالة شكر مكتوبة.

- **إجراء المسح**

عندما يقتضي بحثك استطلاع رأي عدد كبير ممن لديهم معرفة أو علاقة بالموضوع فعليك أن تعدّ «استبانة» لذلك، تتم صياغتها في عبارات أو أسئلة واضحة ودقيقة، وتقرن كل عبارة أو سؤال بعدد من الخانات للاستجابة المقيدة مثل: (نعم ـ لا أدري ـ لا) أو (مهمة بدرجة كبيرة ـ مهمة بدرجةمتوسطة ـ مهمة بدرجة صغيرة) أو (موافق ـ لا رأي لي ـ غير موافق) وقد تفضل أن تتركفي الاستبانة فراغات ليعبر كل من يستجيب لها عن رأيه الخاص واقتراحاته، أو ليذكربعض النقاط التي لم تضمنها في الاستبانة. وعليك بعد ذلك أن تحلل نتائج الاستجابات. وقبل الشروع في إعداد الاستبانة أو الاستبيان استشر متخصصين وخبراء في تصميم الاستبانات وتحليل البيانات، لأن هناك أسسًا فنية وإحصائية لتصميم الاستبانات وتحليل المعلومات التي تحصل عليها.

- **استخدام الإذاعة والتلفاز**

برامج الإذاعة، وبرامج التلفاز الوثائقية، والمقابلات التي يتم إجراؤها في كل منها مع الخبراء والمتخصصين مصادر مهمة في بعض الموضوعات. راجع برامج الإذاعة والتلفاز، واستمع وشاهد ما يفيدك

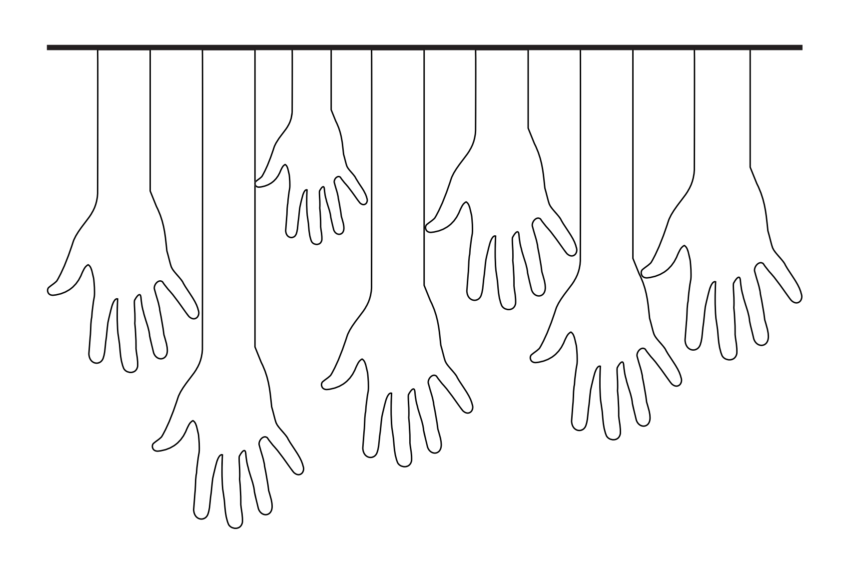


منها، ولا تنس تسجيل تاريخ بث البرنامج، لأنك ستحتاج للإشارة إليه في حواشي البحث وقائمة مصادره.

- **المتاحف والمعارض**

المتاحف كثيرة ومتنوعة، ويمكن أن تحصل منها على خبرات مهمة في بعض موضوعات البحث. ويعادل المتاحف في أهميتها المعارض العامة والمتخصصة التي تنظمها الحكومات والمؤسسات الإقتصادية والتجارية، والنقابات والجمعيات المهنية والفنية. وكلاهما (المتاحف والمعارض) مفتوح للجمهور، ولذا يمكنك زيارة المتاحف الموجودة في منطقتك، والمعارض التي تقام فيها، فهذا من شأنه أن يوسع آفاق البحث ويعمقها.





المهارات الكلامية



ماذا تعرف عن المهارات اللغوية ؟

أولا : مفهوم المهارة

عرفت المهارة بأنها :الحذق والإجادة بكل عمل، فالماهر هو الحاذق بكل عمل يقال مهر في العلم وفي الصناعة بمعنى أنه أجاد وأحكم فيها .

التعريف اللغوي : يعني إحكام الشيء وإجادته والحذق فيه .

أما التعريف الاصطلاحي فذكر تعريفات ترتبط بالمهارات الحركية فقط .

التعريف الاصطلاحي للمهارة اللغوية :

هو : أنها أداء (صوتي أو غير صوتي) يتميز بالسرعة والكفاءة والفهم، مع مراعاة القواعد اللغوية المنطوقة و المكتوبة .

أداء صوتي يشمل : القراءة، التعبير الشفهي، أداء النصوص، التذوق الجمالي البلاغي .

أداء غير صوتي يشمل : الاستماع، الكتابة بأنواعها، التذوق الجمالي الخطي وغير الخطي ،

يتميز هذا الأداء بـ : السرعة والدقة والكفاءة والسلامة اللغوية .



ثانيا : الفرق بين المهارة والقدرة

القدرة: طاقة واستعداد عام يتكون عند الإنسان نتيجة عوامل داخلية وأخرى خارجية تهيئ له اكتساب تلك المقدرة .

المهارة: استعداد خاص أقل تحديدا من القدرة، يتكون عند الإنسان نتيجة تدريبات متكررة ومتدرجة ومتصلة ،تصل إلى درجة السرعة والإتقان في العمل، أو استعداد لاكتساب شيء معين . فالمهارة استعداد أو طاقة تساعد في امتلاك القدرة .

القدرة الكلامية : موجودة لدى كل الإنسان ولكن ليس كل إنسان ماهر فيها .

ومن مهارات الكلام : النطق السليم، إخراج الحروف من مخارجها، التنغيم الصوتي، تمثيل المعنى بالحركات والإشارة، ترتيب الأفكار، تسلسلها وترابطها ،الضبط النحوي والصرفي .

القدرة الكتابية : موجودة لدى كل إنسان تعلم الكتابة ولكن ليس كل إنسان ماهر فيها .

ومن مهارات الكتابة : تطبيق القواعد الإملائية، وضع علامات الترقيم مراعاة قواعد النحو والصرف، سلامة الخط، التناسق بين الحروف والكلمات والجمل والعبارات، استقامة السطور، التنسيق، التنظيم .



القدرة القرائية : موجودة لدى كل إنسان تعلم القراءة ولكن ليس كل إنسان ماهر فيها .

من مهارات القراءة : النطق الصحيح للكلمات والجمل والفقرات، حسن الأداء، إخراج الحروف من مخارجها، التعبير عن المعاني، الفهم، السرعة، التجليل، النقد، الحكم .

ثالثًا : الاستماع

قدم الاستماع لأسباب هي :

1- لأن الإنسان يسمع أكثر مما يقرأ أو يتحدث أو يكتب .

2- لأن أداة الاستماع وهي الأذن أول وسيلة تعمل عند الإنسان بعد ولادته .

3- لأن الاستماع بوسيلته هي الأذن يعمل في جميع الإتجاهات .

4- لأن وسيلة الاستماع وهي الأذن تعمل بإستمرار في اليقظة والمنام .

أهمية الاستماع :

1 - أداة من أدوات العلم والمعرفة .

2 - له دور إيجابي أو سلبي لإقامة علاقات اجتماعية .



3 - الاستماع أدب من آداب الإسلام .

الفرق بين السمع والسماع و الاستماع والإنصات

السمع : يطلق على حاسة السمع وهي الأذن .

السماع : وهو وصول الصوت إلى الأذن دون قصد أو انتباه، ولا يستوعب فيه السامع ما يقال.

الاستماع : وهو استقبال الصوت ووصوله إلى الأذن بقصد و انتباه، قد يتخلله انقطاع .

الإنصات : هو استقبال الصوت ووصوله إلى الأذن بقصد مع شدة الانتباه والتركيز و لا يتخلله انقطاع .

رابعا : الكلام (التحدث)

الكلام هو : ترجمة اللسان عما تعلمه الإنسان عن طريق الاستماع والقراءة والكتابة، وهو من العلامات المميزة للإنسان .

ليس كل صوت كلام، والصوت كل صوت لا معنى له ولا فائدة منه .

الفرق بين الصوت عند الإنسان والصوت عند الحيوان أو الطير:

الصوت عند الحيوان : عبارة عن تموجات أثيرية تعطي دلالات



واحدة لا تتغير ولا تتطور ولا تختلف من بيئة إلى بيئة أو من حيوان إلى آخر .

والصوت عند الإنسان : عبارة عن تموجات أثيرية تعطي دلالات متعددة تتغير بتغير المطالب، وقابلة للتطور وتختلف من بيئة إلى أخرى .

الكلام في أصل اللغة : عبارة عن الأصوات المفيدة .

عند المتكلمين : المعنى القائم بالنفس الذي يعبر عنه بألفاظ .

اصطلاح عند النحاة : الجملة المركبة المفيدة .

الحديث : فهو كل ما يتحدث به من كلام وخبر .

ويعرف الكلام تعريفا اصطلاحيًا :

ما يصدر عن الإنسان من صوت يعبر به عن شيء له دلالة في ذهن المتكلم والسامع .

أهمية الكلام :

1- التدريب على الكلام يعود على الإنسان الطلاقة في التعبير عن أفكاره،

والقدرة على المبادأة ومواجهة الجمهور وهو وسيلة الإقناع والفهم



والإفهام (التواصل) .

2- يعد الإنسان لمواجهة الحياة المعاصرة بما فيه من حرية وثقافة، وحاجة للمناقشة وإبداء الرأي والإقناع .

3- يكشف هوية المتكلم ومعرفة مستواه الثقافي وطبقته الإجتماعية .

4- نشاط إنساني يقوم به للتعبير عن مطالبه الضرورية وعن عواطفه .

5- وسيلة من وسائل التعليم و التعلم .

من أهم مهارات الكلام ما يلي :

1- نطق الحروف من ومخارجها الأصلية : ووضوحها عند المستمع .

2- ترتيب الكلام ترتيبًا يحقق ما يهدف إليه المتكلم والمستمع على السواء : كتوضيح فكرة أو لإقناع أو تفسير غامض أو إقناع .

3- تسلسل الأفكار وترابطها بطريقة تجعل الموضوع متدرجًا في فهمه .

4- الضبط النحوي والصرفي .

5- السيطرة التامة على الألفاظ والعبارات خاصة في تمام المعاني .

6- الإقناع وقوة التأثير .

7- المهارة في استخدام المفردات اللغوية .



8- إجادة فن الإلقاء : بالتنغيم الصوتي، وتنويعه حسب المعاني .

أنواع الكلام :

1- **الكلام الوظيفي** : وهو ما يؤدي غرضًا وظيفيًا في الحياة في محيط الإنسان .

ويكون الغرض منه اتصال الناس بعضهم ببعض، لتنظيم حياتهم وقضاء حوائجهم مثل(المحادثة، المناقشة، أحاديث الاجتماعات والبيع والشراء) .

2- **الكلام الإبداعي** : وهو إظهار المشاعر والإفصاح عن العواطف وخلجات النفس وترجمة الإحساسات .(وهو إلباس الحقيقي كلام جميل)

التخطيط لعملية الكلام :

1- أن يعرف المتكلم لمن يتحدث : بالتعرف على نوعية المستمعين واهتماماتهم ومستويات أفكارهم، وما يحبون سماعه وما لا يرغبون في سماعه .

2- أن يعرف المتكلم الموضوع والهدف منه : وذلك يساعد على تحديد الأفكار والعناصر والألفاظ .

3- أن يحدد المتكلم محتوى كلامه : فيحدد الموضوع والأفكار العامة



والأفكار الجزئية وترتيبها وتنسيقها وتسلسلها .

4- أن يعرف المتكلم مقدار الوقت المحدد له لعرض الموضوع : ليكون المحتوىٰ كلامًا متفقًا مع المساحة الزمنية المحددة لعرضه .

5- أن يختار أنسب الأساليب، وأفضل الطرق .

آداب الكـــــلام :

1- الابتعاد قدر الإمكان عن المجادلة غير الموضوعية .

2- الابتعاد عن التكرار الممل للكلمات والعبارات .

3- توجيه النظر لمستمعين والوقفة الصحيحة غير المتكبرة .

4- إتاحة الفرصة لغيره كي يتحدث .

5- ألا يسخر بالقول أو بالإشارة من المستمعين .

خامسا : فن الإلقاء :

الإلقاء : هو حسن الأداء الصوتي للمادة المقروءة، حيث يتم تنغيم الصوت وفقا لمتطلبات الصياغة الأسلوبية، أو أن يتناغم الصوت مع المحتوىٰ وهو التنغيم الصوتي (رفع الصوت وخفضه)

أنواع الإلقاء :

1- **الإلقاء الانفعالي** : وغالبًا ما يكون في الخطابة السياسية والحربية وشعر الحماسة .



2- **الإلقاء الهادي** : ويعتمد على المناجاة الشخصية ويحتاج للإشارة والحوار، «**وهو أصعب أنواع الإلقاء**».

عناصر الإلقاء :

1- **الصوت** : هام لأنه المعبر لأهداف الملقي ومقاصده .

2- **الإشارة** : وتكمن أهميتها فيما تؤديه من دور تمثيلي للمعنى، حركات الجسد والوجه واليدين .

3- شخصية الملقي وما ينبغي أن تتميز به من سرعة بديهة وذكاء بحيث يتصرف وفقًا لما يراه من ردود فعل الجمهور .

أسباب تفشل الإلقاء :

1- أن يكون الملقي مرتبكًا .

2- عدم التحضير للمحتوى .

3- الانفعال الخاطئ مع المواقف التي تعرض أثناء الحديث .

سادسا: القراءة :

جوانب أهمية القراءة في الحياة :

تعد الكلمة المقروءة من أقوى وسائل اكتساب المعرفة للأسباب الآتية :



1 – القراءة تتيح للإنسان تحديد الموضوع المقروء تحديد أي المحتوى وزمان القراءة و مكان القراءة .

2 – الكلمة المطبوعة تعد من أرخص وسائل المعرفة .

3 – تقدم للقارئ أفكار متنوعة والإستفادة من خلاصة عقول الكتاب والمفكرين والعلماء وتجاربهم .

أنواع القراءة :

1 – **قراءة جهرية :** يحصل تحريك الشفتين وصوت .

2 – **قراءة صامتة :** عن طريق العين فقط .

س / أيهما يساعدك أكثر على التركيز ؟

خصائص القراءة الصامتة :

أ) نفسية :

1 – أنها تعطي القارئ حرية شخصية في القراءة .

2 – أنها تساعد على الفهم، لما فيها من التركيز .

3 – أنها تناسب الأفراد الخجولين .



ب) إقتصادية وإجتماعية :

1- توفر الوقت والجهد .

2- أنها تستخدم أي مكان يمكن تواجد الناس فيه .

3- أنها تساعد في الترابط الأسري .

خصائص القراءة الجهرية :

أ) خصائص تربوية :

1- أداة هامة للتعلم والتعليم .

2- أنها أحسن وسيلة لإتقان النطق وإجادة الأداء .

ب) خصائص نفسية :

1- علاج للأفراد الخجولين.

2- وسيلة هامة للفرد للتعبير الفني والتذوق الأدبي .

والأفضلية بينهما نسبية ترجع للشخص حسب الحالة والمكان

ج) إجتماعية :

1- تدريب على مواجهة الجمهور .

ظاهرة ضعف القراءة وعلاجها :

أبرز مظاهر الضعف في القراءة :

1- تقطع القراءة، وسببها (ضعف التدريب، الرهبة، التوقف لقراءة الكلمات المستقبلية) .

2- عدم تطبيق القواعد النحوية والصرفية، سببه (عدم إتقان الحد الأدنى من المهارات)

3- التكرار :- تكرار الكلمة الأخيرة أو الجملة الأخيرة .

4- ضعف الإلقاء، ويكون منفصلا عن المحتوى الموجود .

5- قفز بعض الكلمات، وأحيانا قفز السطور .

المعالجة :

1- التدريب المستمر المتكرر على القراءة الجهرية .

2- تعلم الحد الأدنى من القواعد النحوية والصرفية .

3- إزالة أسباب الرهبة .

4- علاج ما يكون من إشكالات صحية، كضعف النظر



كيف تنمي مهاراتك باللغة الانجليزية

لا أدعي أنني أتقن اللغة الإنجليزية ٪100 بل لا زلت بحاجة إلى تطوير مهاراتي فيها خصوصًا التحدث والكتابة، على أي حال، أرسل لي أحد زوار الموقع يسأل عن تعلم اللغة الإنجليزية وقد وعدته بكتابة موضوع في الموقع لتعم الفائدة.

في البداية لا بد من الممارسة الدائمة المستمرة، اللغة مهارة شأنها شأن الكثير من المهارات المختلفة، لا بد من التدرب عليها واستخدامها لكي تتطور، فمثلًا كنت شخصيًا أذهب إلى المحلات التي يتحدث أصحابها باللغة الإنجليزية «وأخربط عليهم» لكي أشتري ما أريد، صحيح أنني كنت أخطأ كثيرًا وأنا أعلم ذلك لكن لا بأس، الخطأ هنا ليس عيبًا وليس شيئًا أخجل منه، بل هو مطلوب لكي أطور مهارتي.

تستطيع أيضًا أن تقرأ الكتب الإنجليزية، وقد كنت أقرأ في بعض الأحيان كتب الأطفال! ... نعم أعترف بهذا، وفي البداية كنت أقرأ كتبًا صغيرة وبسيطة، ستجد في بعض المكتبات قصصًا وروايات مخصصة لمن يريد تعلم اللغة الإنجليزية، تحوي شرحًا للمفردات وأسئلة تحثك على استعياب محتويات الكتاب، المجلات أيضًا مفيدة لمن يريد تعلم اللغة، فمثلًا إذا كنت من محبي الحاسوب والتقنيات فاشتري مجلات إنجليزية متخصصة في هذا المجال، ستجد أن الكثير من مصطلحاتها مألوفة



لديك، وهذا سيساعدك على فهم ما تقرأ.

ويجب عليك أن تشتري قواميس مختلفة، فمثلًا لدي قاموس عربي- إنجليزي، وآخر إنجليزي عربي، ولدي قاموسان مصغران أضعهما بجانب الحاسوب، كلما مرت على كلمة لا أعرفها أفتح القاموس وأبحث عن معناها، صحيح أن هذه العملية متعبة لكنها مفيدة على المدى البعيد، شخصيًا أنصح بشراء قواميس دار العلم للملايين ويمكنك أن توفر على نفسك الوقت والجهد أحد أجهزة شركة أطلس التي تحوي قواميس وألعاب واختبارات لتطوير مهاراتك اللغوية.

بالممارسة والقراءة والتعرف على معاني الكلمات ستتمكن من تطوير مهارتك بشكل كبير، وهذا لا يكفي، لا بد من أن تلتحق بمعهد متخصص في تعليم اللغة الإنجليزية، الجلوس مع الطلبة والتحاور مع الأستاذ وتعلم قواعد اللغة وأساسياتها كلها أمور لا يمكنك أن تجدها إلا في المعاهد أو في الجامعات التي تستخدم اللغة الإنجليزية كلغة تعليم، فعليك أن تحرص على الالتحاق بمثل هذه المعاهد.

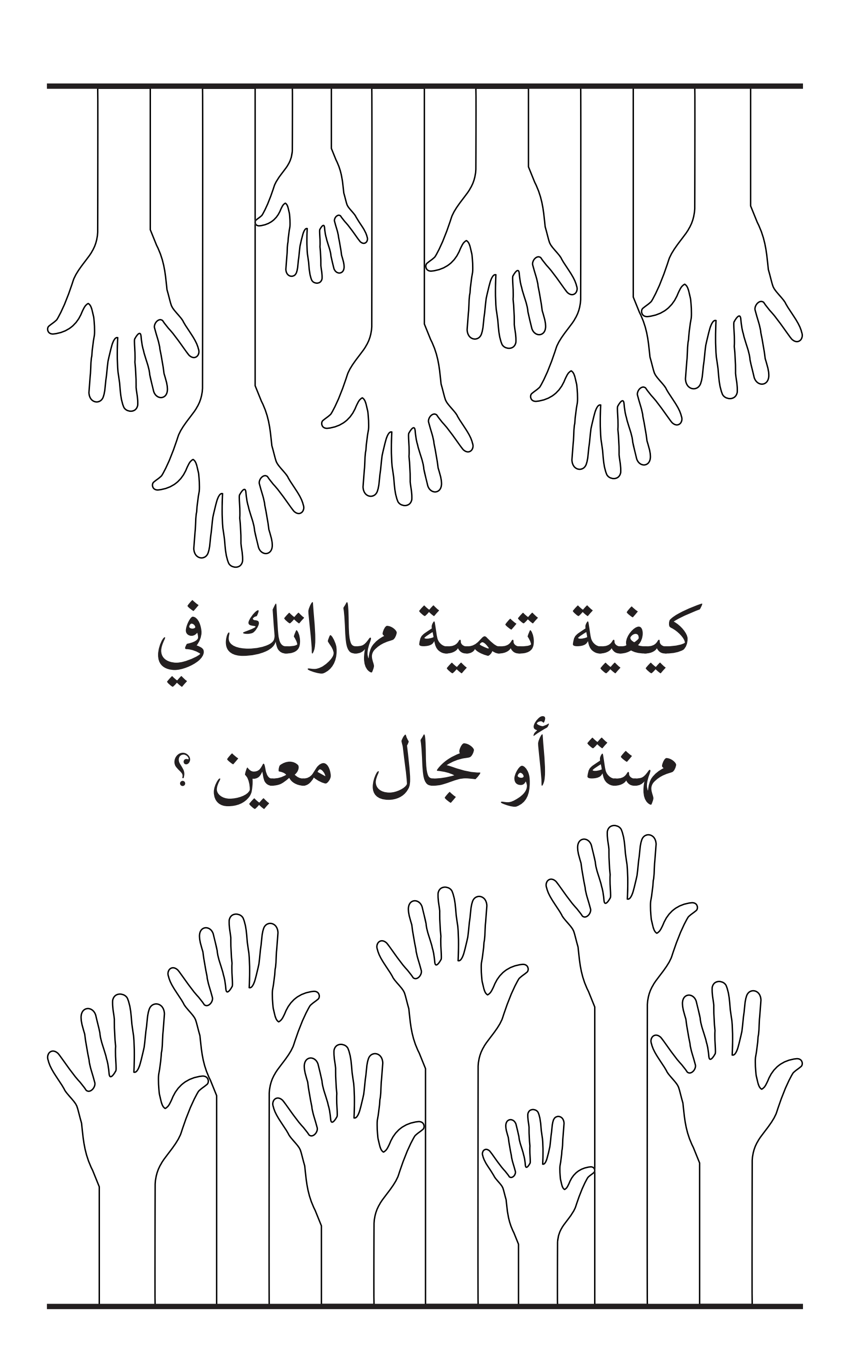
هذه مجموعة من النصائح البسيطة حول تعلم اللغة الإنجليزية وبالطبع يمكن تطبيقها على أي لغة أخرى، لكن قد يتساءل أحدكم: لماذا أتعلم اللغة الإنجليزية بالذات؟ الإجابة بسيطة، الإنجليزية لغة



عالمية الآن، تستخدم في المطارات والفنادق ووسائل المواصلات، في الغالب إذا ذهبت إلى أي دولة للسياحة ستجد أن معظم من يعملون في قطاع السياحة يتكلمون الإنجليزية، هذه نقطة، هناك الملايين حول العالم يتكلمون هذه اللغة وهي لغة أساسية في أمريكا، بريطانيا، أيرلندا، أستراليا، نوزيلاند، وهي لغة رسمية ثانية في الكثير من الدول الأخرى، النقطة الثالثة أنها لغة العلم، البحوث والمقالات العلمية تنشر باللغة الإنجليزية، فمثلًا لا يمكن لأحد أن يتعلم ويتعمق في علوم الحاسوب بدون أن يرجع للمراجع والكتب والمواقع الإنجليزية.

كل هذه أسباب تدفعني لتعلم اللغة، أنا لا أتعلمها حبًا فيها ولا في أهلها، بل رغبة في العلم والمعرفة.





كيفية تنمية مهاراتك في مهنة أو مجال معين ؟



لا تكفي الدراسة الجامعية لتطوير نفسك فهي فقط تضعك على أول الطريق للإجتهاد وتحصيل المزيد من العلم واكتساب الخبرات العملية التطبيقية.

إليك خطوات تطوير نفسك بسرعة

أي شخص يريد أن ينمي مهارته في أية مجال علمي أو مهني فإنه لابد أن يرتكز علي ثلاثة محاور هامة جدًا وهي :

الأولى: محور المعرفة (المعارف) knowledge

الثانية: التدريب Training

الثالثة: التطبيق والممارسة العملية Practice

1- الأولى المعرفة

المعرفة تعني كم المعارف والمعلومات التي يكتسبها الفرد خلال حياته المهنية والعملية والدراسية مصادر المعرفة تتركز في الكتاب الهادف المتميز في المجال الذي تعمل به أو تحب أن تطور نفسك فيه وهناك أيضا الأدلة والإرشادات والدوريات والمجلات العلمية المتخصصة كل هذه مصادر جيدة لاكتساب كم جيد من المعرفة في وقت قصير. وهناك أيضًا الإنترنت ولكنه مصدر غير كافي وغير موثوق فيه غالبًا للمعلومات



الدقيقة جدًا والصحيحة جدًا.

ولهذا فإن الكتب سواء العربية أو الأجنبية هي المصدر الرئيسي لإكتساب المعرفة الجيدة ومن ثم فلبناء خبرة جيدة يجب شراء العديد من الكتب الجيدة في هذا المجال سواء كانت هذه الكتب عربية أو أجنبية لذا فالإنسان سوف يضحي بقليل من المال لشراء بعض الكتب في المجال الذي يرغب بتطوير نفسه به وكل كتاب وكل مؤلف سوف يضيف إليه خبرة لن يجدها في الكتاب الآخر وهكذا حتى يرسخ لديه كم جيد وشبه متكامل من المعرفة والمعلومات النظرية في هذه المجال.

2- الثانية التدريب Training

التدريب هو العملية التي تهدف إلى تطوير العنصر البشري بتزويده بالمعارف والمهارات اللازمة وتنمية قدراته ومهاراته وتعديل اتجاهاته وقناعاته من أجل رفع مستوي ادائه وزيادة إنتاجيته وتحقيق أهدافه وطموحاته الخاصة والطموحات الوظيفية .

يحتل التدريب والتعليم المستمر أهمية قصوى في نمو وتقييم الأعمال بمختلف أنواعها، حيث أنهما أساس تنمية مهارات وقدرات العاملين بتلك المنظمات التى تيسر لهم آداء العمليات الفنية والإدارية وتحليل المشاكل وإتخاذ القرارات المتعلقة بأعمالهم .

ويمثل التدريب - وسيلة هامة لتحقيق التنمية الشاملة بإعتبار



العنصر البشري هو الركيزة الأساسية لعملية التنمية.

3- الثالثة التطبيق والممارسة العملية Practice

بعض تحصيل المعرفة النظرية الجيدة والعميقة وبعد تلقيه جرعات التدريب الهادف يتجه الشخص إلى التطبيق العملي في شركته أو مصنعه أو محطته لمزيد من الفهم والتعميق وترسيخ المعلومات الصحيحة.

بتطبيق الفرد لما تعلمه سوف يكتشف أفاقًا جديدة للتعلم والخبرة وتزداد قيمة المعلومات والمعارف التي قام بتحصيلها بالإضافة إلى فتح وتفجر ملكات الإبداع والتطوير لدى الفرد فيعمل على تحسين كافة ظروف العمل وزيادة معدلات الأداء في المكان الذي يعمل ويطبق فيه .

معظم الناس في مصر والدول العربية للأسف يركزون فقط على المحور الثاني والثالث وهو محور التدريب والتطبيق فيكونوا كما اشترى سيارة وبدأ بقيادتها بدون أن يكون معه كتيب التشغيل والصيانة والمكونات وبدون أن يعرف إمكانيتها وخصائصها ومميزاتها وعيوبها.

فهناك العديد من دورات التدريب التي تعقد في الشركات والمؤسسات كما أن كثير من الناس تبدأ التطبيق في مجال العمل الذي ينحصر غالبا في عمليات بسيطة محدودة ويفتقد الإبداع والتطوير وللأسف لا يتم التركيز علي العنصر الهام وهو عنصر المعرفة لأن الناس لا يشترون الكتب والأدلة والإرشادات والملازم التي تحتوي على كثير



من المعلومات الهامة حول مجال عملهم وقد يكون الكتاب رخيصًا ويسهل الحصول عليه (فيمكن الحصول عليه مثلا من سور الازبيكية بمصر بجنيهات معدودة).

لذا أؤكد المعرفة ثم المعرفة والكتاب ثم الكتاب ثم الكتاب والقراءة ثم القراءة ثم القراءة .

فكل باحث أو مهني يعمل في أية مجال لابد أن يكون لديه مكتبة جيدة لموضوعات متعددة في مجال عمله تشمل المعارف العلمية والتقنية والتكنولوجيات بالإضافة إلى نظم الجودة والإدارة في مجاله .

ثم أخيرًا التحسين المستمر لمستوى الشخص عن طريق الكتب والقراءة والإطلاع المستمر لكل ما هو جديد ولا مانع من زياره المؤتمرات والمعارض وحضور الندوات والحلقات العلمية وورش العمل لمعرفة الجديد من التكنولوجيات والطرق والأساليب والأجهزة والمعدات .

وقبل كل هذا الإيمان بجدوى وهدف ما سوف تفعله وبأنك بتطوير نفسك سوف تكون عنصرًا فعالا داخل مؤسستك ثم عنصرًا مؤثرًا داخل بلدك تعمل على نهضته بحق وتناصر قضاياه بإسلوب عملي علمي.




كيف تحاور بتميز



لكي يصيب حديثك الهدف ينبغي أن تمتلك أحد أهم فنون الإقناع والتأثير وهو فن الحوار، وأعتقد أن فن الحديث، وفن التواصل، وفن الحوار هم جميعًا منظومة واحدة يعزز بعضهم البعض .

والحوار في دلالته لا يحمل صفة الخصومة والجدال، فالدافع الأساسي للمحاور الجيد ليس إقناع من يحاوره بوجهة نظره وجعله يقف إلى جانبه، وإنما دافعه الأساسي أن يُري محاوره ما لا يراه، وأن يظفر من محاوره أيضًا بأن يكشف له غموض أمور لا يراها ولا يعرفها، إن كلًا من المتحاورين يطلب الوضوح ومعرفة الحق والحقيقة. ولا شك في أن بعض الحوار قد ينقلب عند الانفعال وتوفر اعتبارات معينة إلى جدل عقيم ومقيت. كما أن بعض الجدل قد يتسم بالرفق والحكمة.

فينبغي أن تكون لغة الحوار أسلوب حياة، تسود في كل مناشط الحياة.. اللغة البديلة ستكون لغة القهر والكبت والانعزال والأنانية، واتباع الهوى وتصلب الذهن ومحدودية الرؤية، وإعجاب كل ذي رأي برأيه!

والسؤال هنا ... هل كل حوار يؤدي إلى مبتغاه ويحقق هدفه؟ وهل أي حوار -مهما كان- يعد كافيًا لزرع المفاهيم واستجلاء الحقائق؟ طبعًا لا .



إن الحوار الهادف فعلًا هو الحوار الجيد والعلمي والموضوعي والقائم على أسس أخلاقية جيدة. يفرز بطريقة غير مباشرة المبادئ والعادات والسلوكيات الصحيحة والرائدة.

وإذا تساءلنا عن الشروط التي يجب توفرها من أجل حوار ناجح ومثمر أمكننا أن نعثر على الآتي:

1- الإيمان العميق بأن لكل إنسان أن يعبر عن ذاته، وأن يدافع عن قناعاته في إطار المبادئ الكبرى المجمع عليها، وإتاحة الفرصة للمرء كي يعبر عن قناعاته ومزاجه... شرط جوهري لنمو الحياة العقلية والروحية.

2- حتى يصبح الحوار اسلوب حياة يجب أن نؤمن بأن الواحد منا مهما بلغ من التحصيل العلمي، ومهما كانت عقليته ممتازة فإنه في نهاية الأمر لا يستطيع أن يصدر إلا عن رؤية جانبية محدودة. وذكاء الجماعة أكبر من ذكاء الفرد. ومن خلال الحوار نستطيع معرفة رأي الجماعات والمجموعات، والاستفادة من أكبر قدر ممكن من الآراء.

3- من المهم -حتى يصبح الحوار أسلوب حياة- أن نوطن أنفسنا لقبول النقد. فقد يوجه التلميذ في المدرسة أثناء الحوار انتقادًا لإسلوب التدريس، أو ينتقد عدم كفاية استخدام المدرس لوسائل الإيضاح. وكذلك يتعرض الأبوان في الأسرة إلى شيء من الاعتراض والمراجعة حول مجمل قراراتهما في إدارة شؤون الأسرة ومعالجة مشكلاتها. وحين



نفقد روح التسامح والمرونة الذهنية المطلوبة لذلك فإننا سننظر إلى الحوار على أنه باب لإساءة الأدب من قبل الصغير مع الكبير، ومن قبل المرؤوس مع الرئيس .. وهكذا سيكون البديل آنذاك هو التعسف والإستبداد.

حين نحاور الأطفال في البيوت والمدارس، وحين نعتمد أسلوب الحوار في مجالسنا وإداراتنا ومؤسساتنا نحرز عددًا لا بأس به من النجاحات التربوية على الصعيد الفكري وعلى الصعيد العقلي، وأيضًا على الصعيد الإجتماعي.

من خلال الحوار الناجح والموضوعي والمستمر نتمكن من تنمية الحس النقدي لدى الأطفال في البيوت والمدارس. ونتمكن من زرع الثقة في نفوس المرؤوسين، وإطلاق طاقاتهم وإبداعاتهم، والحقيقة أن ما يتم من مراجعات ومجادلات بين المتحاورين يعد وسيلة مثالية للوصول إلى هذا الغرض.

لا يعني النقد اكتشاف السلبيات فحسب، بل يعني اكتشاف السلبيات واكتشاف مساحات الخير والحق والجمال في الأقوال والمواقف والعلاقات والأشياء.

حين يسمع الأطفال وجهات نظر متباينة ومتعددة في الموضوعات والقضايا المطروحة للنقاش، فإنه تنمو لديهم القدرة على المقارنة، والمقارنة - كما يقولون- هي أم العلوم. ومن خلال نمو المقارنة تتشكل



رحابة عقلية جديدة لا يمكن بلوغها عن غير هذه السبيل.

حين ندير حوارتنا على نحو جيد فإننا من خلال الحلول الوسطى والآراء المعدَّلة والملقحة نشيع في حياتنا الرؤى المتدرجة، كما نشيع القابلية العقلية لإدراك ما في الأشياء من نسبية. وأعتقد أن تخفيف الاحتقان والتوتر الإجتماعي وكذلك تخفيف التوتر السائد في علاقاتنا مع المنافسين والخصوم على المستوى الدولي - يتطلب أن نؤسس في نفوس وعقول الصغار والكبار أن الخير في الناس، وكذلك الشر ليس مطلقًا؛ حيث لم يجعل الله - جل ثناؤه- الفضائل حكرًا على أمة أو جيل أو مجتمع، كما أنه لم يجعل الرذائل كذلك. ويتطلب كذلك أن نؤسس في الأذهان أن هناك واجبًا دون واجب وحرامًا دون حرام وأذى دون أذى ونجاحًا دون نجاح وإخفاقًا دون إخفاق... وأعتقد أنه في زمان شديد التعقيد وكثير الغموض بات الأطفال - على نحو أخص- بحاجة إلى تربية تنمي لديهم فقه الموازنات، وهذا الفقه يقوم على عدد من المبادئ المهمة، منها:

- لكل شيء ثمن، وهذا الثمن قد يكون وقتًا، وقد يكون جهدًا، وقد يكون مالًا، وقد يكون سحبًا مما لدى المرء من رصيد الالتزام أو الكرامة أو السمعة.

- من تلك المبادئ أيضًا ضرورة العمل على تحقيق خير الخيرين، ودفع شر الشرين، فقد نفوِّت خيرًا أصغر من أجل الحصول على خير



أكبر. وقد ندفع شرًا أكبر بالوقوع في شر أصغر. وقد نحتمل الضرر الأصغر من أجل تحاشي الوقوع في ضرر أكبر.

من خلال الحوار بوصفه صبغة عامة للاتصال والمعايشة نتبادل رسالة عظيمة قائمة على نفسية الرخاء وعقلية السعة، حيث يوقن الجميع أن في إمكان المرء تحقيق ذاته، والوصول إلى أهدافه وبلورة آرائه على الرغم من إتاحته الفرصة للآخرين بأن ينقدوه ويجادلوه، ويعترضوا على بعض ما يقول. وعلى العكس من هذا فإنه حين ينعدم أو يضعف الحوار في مؤسسة أو أسرة أو مدرسة...

فإن كل واحد من الذين يعيشون في تلك المحاضن يشعر بالعوز والضيق وقلة الفرص، ويسود اعتقاد بأن تقدُّم فلان ونجاحه لا يتم إلا على حساب الآخرين، كما أن نجاح أي واحد من الأقران والزملاء لا يتم إلا إذا تضرر وتراجع! وهذا بسبب سيطرة فلسفة خفية توحي للناس بأنه ليس في الأرض من الخير ما يكفي لإسعاد الجميع، فتسيطر عقلية الشح حتى في الأفكار والآراء، فالأمور محسومة، فإما أن يكون الحق معي أو معك. وإما أن أكون أنا على الطريق الصحيح، وإما أن تكون أنت، حيث لا يتوفر لدينا طريق ثالث!

أما حين يسود الحوار فسيدرك الناس -ولو بطريقة غير واضحة- أن هناك دائمًا طريقًا ثالثًا وفكرة معدلة، حيث إنه ما احتك مفهوم بمفهوم مناقض إلا أمكن أن يتولد عن هذين المفهومين مفهوم ثالث، هو أرقى



منهما لأنه ثمرة لرؤية مشتركة، ونتيجة لتلاقح العقول الفذة.

ولنتأمل في قول الله - جل وعلا-: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاء وَاللهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»[البقرة: 268].

إننا من خلال الحوار نكتشف القواسم المشتركة، ونجد أن الذي يقف في أقصى اليمين يتواصل على نحو ما مع الذي يقف في أقصى اليسار؛ لأن الحوار يتطلب بطبيعته بلورة قواعد جديدة واكتشاف أرضيات لم يسبق لنا عهد بها. إن الحوار بالنسبة إلى الكبار أشبه باللعب بالنسبة إلى الصغار، ولو أنك أعطيت مجموعة من الأطفال دراجة -مثلًا- ليلعبوا عليها فإنك ستجد أنهم خلال دقائق توصلوا إلى بلورة قاعدة لتداولها والاستمتاع بها، وهكذا نحن الكبار فإننا في حوارنا المتواصل مع بعضنا ومع أسرنا وأطفالنا نستطيع بلورة العديد من المبادئ والأدبيات والرمزيات التي تجمع بيننا، وتقربنا من بعضنا.

إن الحوار يحجم الخلاف في العديد من الأمور، ويزيل سوء الفهم وسوء التقدير وسوء الظن الذي يسود في حالات التدابر والتجافي. وهذا يمهد الطريق للتعاون والتعاضد والعمل معًا وكأننا فريق واحد.

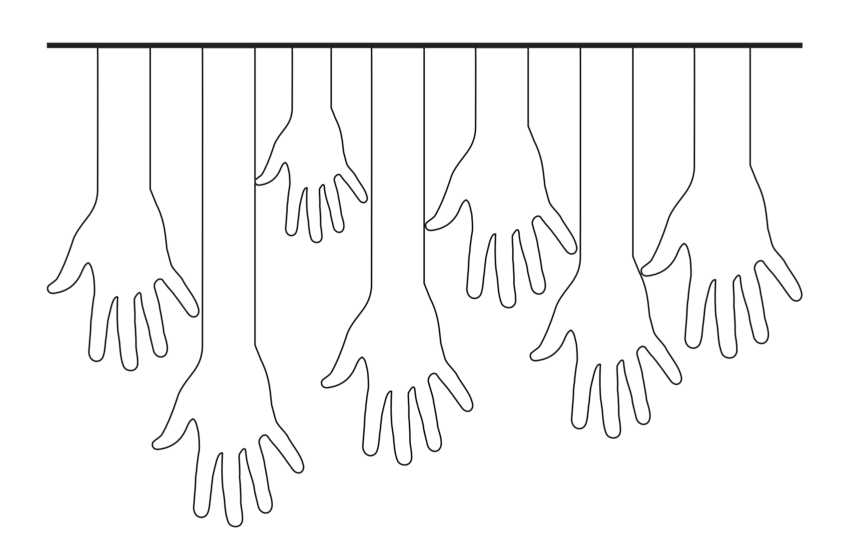
ولا بد هنا أن أشير إلى نقطة مهمة، وهي أن الحوار يُنعش فيمن نربيهم ونعلمهم الشهية لطرح الأسئلة، حيث إنه بطبيعته يتضمن ما لا



يحصى من الأسئلة، إن المحاور يستفهم من محاوره عن بعض الغوامض، ويطلب منه الدليل على بعض ما يورده من أقوال وآراء ومسائل، كما أنه كذلك يعترض من خلال الأسئلة على بعض ما يقوله محاوره... وهذا كله يمرن الأطفال والناشئة والشباب والكبار على أن يفضوا بما في أنفسهم، وأن يسألوا عن الأشياء غير المنطقية وغير المستساغة مما يرون ويسمعون. والحقيقة أن كثيرًا من ينابيع الحكمة يتفجر، وكثيرًا من شرارات الإبداع والابتكار ينقدح ويتوهج من خلال الأسئلة التي يطرحها النابهون والسائرون في دروب النجاح والتفوق.

إن طريق الحوار هو طريق المستقبل وهو طريق النهوض وطريق الفهم العميق والرؤية الثاقبة، كما أنه طريق التآخي والتعاون، وإذا لم نسلك هذا الطريق، فقد يكون الطريق الذي نسلكه هو طريق التباغض والتجافي والتعانف والانغلاق وسوء الفهم، وهذا ما لا يتناسب مع الرؤية الإسلامية للمستقبل، كما لا يتناسب مع الأدبيات الإسلامية في العلاقات الإجتماعية.





التفوق في المساومات



عادة ما يتم الربط بين فن إدارة التفاوض وعالم التجارة والأعمال ولكن في الحقيقة فإن نطاق هذا الفن يتسع لما هو أبعد من ذلك بكثير فهو يؤثر في العلاقات الأسرية والحياة الشخصية، والتفاعلات الإجتماعية.

فمهارة إدارة الإختلاف أكبر من أن تكون مجرد مهارات تجارية، إنها مهارة أساسية للتعامل مع تحديات الحياة اليومية ولا يوجد إنسان على هذه الأرض لا يحتاج إلى هذا الفن طالما أنه يعيش مع غيره من البشر، لذلك فمهما كان موقعك أيها القارئ فأنت ستحتاج حتمًا إلى إتقان هذا الفن لتحقيق النجاح سواء في عملك أو مع أسرتك أو في حياتك الاجتماعية والعملية بوجه عام.

وهدف هذه الحلقات أن تأخذ بيديك خطوة بخطوة نحو إتقان مهارات التفاوض لتكون بإذن الله مفاوضًا فعالًا قادرًا على إدارة أي اختلاف مع الآخرين تتعرض في مجتمعك الذي تعيش فيه، وفي هذه الحلقة نحاول أن نجيب على هذا السؤال الهام: ما هو التفاوض؟

كمدخل لإتقان هذا الفن، وللإجابة على هذا السؤال:

تدبر معنا في هذا الموقف الطريف:

«استعد خالد لحضور حفل الخريجيين الخامس الذي تقيمه كليته، وخطط من أجل ذلك لكل شيء، ترتيبات السفر وملابس الحفل وترتيب



الارتباطات الإجتماعية وغير ذلك، ولكن مع الأسف اكتشف مديره في العمل وجود تضارب في جداول الإجازات، حيث وجد المدير أن خالد وزميله سمير طلبًا الحصول على إجازة لمدة أسبوع في نفس الفترة، بينما تحتاج الشركة إلى وجود أحدهما على الأقل في تلك الفترة، وفي محاولة من المدير لتجنب اتخاذ القرار الصعب بشأن تحديد أي منهما يجب عليه أن يغير موعد إجازته، طلب من خالد وسمير أن يسويا هذه المسألة فيما بينهما .. فماذا يمكنهما أن يفعلا؟».

وبالإجابة على هذا السؤال الأخير يمكن تعريف فن التفاوض.

تعريف التفاوض:

طلب من تسعة أشخاص أن يعرف كل منهم: ما هو التفاوض؟

فكانت إجابتهم على النحو التالي:

1 ـ التباحث مع الطرف الآخر من أجل المساومة أو التجارة.

2 ـ التغلب على العقبات لإتمام صفقة.

3 ـ مناقشة الخيارات من أجل الوصول لإتفاق.

4ـ إحراز تقدم نحو هدف أو غاية منشودة.

5 ـ التوصل لحل مشكلة مقبولة لدى الطرفين.



6 ـ معرفة ما يرغبه فيه الشخص الآخر ثم جعله يعتقد بأنك توفر له ما يريده.

7 ـ الدخول في صراع للإدارات أو منافسة لإثبات أي الطرفين أكثر ذكاء وفطنة.

8 ـ محاولة نيل ما تريده.

9 ـ إقناع شخص ما بالتصرف كيفما تريد أو مجاراة أفكارك.

تأمل معنا في هذه التعريفات. ما هي الآراء المشتركة التي تضمنتها؟

تجد أنها تشترك في الإشارة إلى وجود أكثر من شخص في التفاوض، كما تشير إلى حدوث عملية اتصال بين الأشخاص.

ثم ما هي الفروق الرئيسية التي تلاحظها في هذه التعريفات؟

تجد بعضها يتمحور حول مفهوم التعاون، بينما يشير البعض الآخر إلى مفهوم المواجهة، وهذا ما هو نريد أن نوضحه أولًا قبل أن نصل للتعريف العلمي الدقيق لمفهوم التفاوض.

مفهوم المواجهة:

يعتقد بعض الناس أن التفاوض أشبه بلعبة شد الحبل حيث يوجد فائز واحد في التفاوض، مما يعني أن يكون الطرف الآخر هو الخاسر ولا بد، وقد يكون هؤلاء عدوانيين يميلون بطبعهم للدخول في مشاحنات،



فيرون في التفاوض فرصة لإختبار قوة بأسهم وإظهار تفوقهم، أو قد يكون هذا المفهوم الخاطئ للتفاوض قد تكون لديهم نتيجة لبعض التجارب الشخصية التفاوضية أحسوا فيها كما لو كانوا قد خدعوا أو بدوا أقل ذكاء من الطرف الآخر، ولكننا نقول:

إن التفاوض الفعال ليس عملية مواجهة، ليس مباراة ملاكمة ذهنية يرفع فيها أحد الطرفين قفازه عاليًا مبتهجًا بالنصر عندما يسقط الطرف الآخر على الأرض.

فليس هناك حاجة على الإطلاق إلى أن ينطوي التفاوض على الخصومة أو العداوة.

مفهوم التعاون:

وثمة مفهوم آخر للتفاوض، فكثير من الناس يعتقدون أن التفاوض هو وسيلة للتوصل لإتفاق، وهؤلاء يكونون ميالين بطبعهم للحلول الوسط، فهم لا ينظرون للأمور من جهة وجود منتصر وخاسر ولكن من جهة وجود رضا متبادل وفوز لكلا الطرفين، وهذا هو المفهوم الصحيح للتفاوض والذي يقوم على اعتباره تعاونًا لا مواجهة، فهو فرصة للعمل المشترك بين طرفين لتحقيق هدف لا يستطيع أحدهما إنجازه بمفرده.

التعريف العملي للتفاوض:

ولنعد الآن إلى العناصر المشتركة في تعريفات العينة نجد أن هناك



بعض الكلمات الرئيسية وهي: عمل ـ عملية ـ الاتصال ـ مقبول ـ حلول ـ خيارات.

وهذه الكلمات تؤلف فيما بينهما التعريف العلمي المختار لعملية التفاوض وهو:

«التفاوض هو عملية اتصال بين شخصين أو أكثر يدرسون فيها البدائل للتوصل لحلول مقبولة لديهم أو بلوغ أهداف مرضية لهم».

من يقوم بالتفاوض؟

تأمل معي في القائمة التالية، وفي ضوء التعريف العملي للتفاوض حدد أي هؤلاء يقوم بالتفاوض: المحامي، الطالب الجامعي، مدير الشركة، الأزواج، العملاء، الأصدقاء، العائلات، الدول، القادة، الأبناء الأطفال والمراهقون، الآباء، المشترون، البائعون، المرؤوسون ....

وانطلاقًا من تعريفنا العملي للتفاوض فإن كل فرد في القائمة المذكورة يقوم بالتفاوض في وقت ما، ومن ثم فبإمكانك القول بكل ثقة إن كل الناس يتفاوضون.

أين تجري المفاوضات؟

إن المفاوضات يمكن أن تجري في أي مجال للأعمال:

متجر سيارات، مكتب محاماه، مكتب للعقارات، أو حتى متجر لبيع



الملابس الجاهزة، كما يمكن أيضًا أن تتم المفاوضات فيما بين أفراد الأسرة الواحدة في المنزل أو بين الأصدقاء في البيئات الاجتماعية الأخرى.

وبإختصار فإن المفاوضات يمكن أن تجري في أي مكان تقريبًا.

ما هي المواقف التي تحتاج إلى تفاوض؟

تأمل معي في المواقف الثلاثة الآتية والتي تحتاج إلى تفاوض:

1ـ التخطيط للخروج في نزهة مع صديقك في عطلة نهاية الأسبوع، أنت تريد الذهاب إلى حديقة الحيوان، بينما هو يريد الاستمتاع بالشاطئ.

2 ـ أردت أن تزيد من دخلك فطلبت من مديرك أن يزيد مرتبك لكنه لم يبد استعدادًا لمنحك الزيادة في مرتبك الشهري.

3 ـ عندما تريد أمريكا من إيران الحد من تسليمها النووي.

لا شك أن كل هذه المواقف الثلاثة السابقة تحتاج إلى التفاوض ولكن ما هو الرابط بينهما؟ إن المفتاح هنا هو كلمة الصراع، فإن أي موقف يكون فيه صراع حقيقي أو خيالي بين شخصية أو أكثر يصبح مهيئًا لحدوث التفاوض.

فعندما يتقابل الناس لصياغة العقود أو إتمام معاملات البيع أو الشراء أو تسوية الخلافات أو تطوير علاقات العمل يبرز التفاوض كعنصر جوهري، فكل شيء قابل للتفاوض.



ما الداعي إلى التفاوض؟

إن التفاوض يعد طريقة متحضرة لتسوية الصراع، وعلاوة علىٰ ذلك فهو عبارة عن مهارة تمكنك من النجاح في كل من حياتك العملية وحياتك الشخصية عن طريق مساعدتك علىٰ تحقيق أهدافك وغاياتك وتلبية احتياجاتك.

أنعش ذاكرتك قليلًا:

تذكر معي كافة المفاوضات التي أجريتها في حياتك الشخصية والعملية، حاول أن تحدد النسبة بين مفاوضاتك الناجحة وتلك التي فشلت فيها، هل تود أن تحسن هذه النسبة لصالح مفاوضاتك الناجحة، لا شك أنك ترغب في ذلك، والأمر سهل ميسور لكنه يحتاج منك إلىٰ شيء من الجهد والجدية في العمل والتطبيق، ومهمتنا في هذه الحلقات أن ندلك علىٰ السبيل إلىٰ ذلك، ولكن عليك أنت سلوكه، فبمقدار ما تسير معنا يكون مقدار نجاحك بإذن الله تعالىٰ، ولكن قبل ذلك ...!!

قيم نفسك:

ما مدىٰ تمتعك بالمهارات التفاوضية؟

املأ هذا الجدول مدىٰ القوة والضعف عندك في عملية التفاوض، ضع علامة في الخانة التي تناسبك ولتكن صادقًا مع نفسك.

1ـ إذا كانت علاماتك أغلبها في خانة «لا أبدًا» فأنت تفتقر تمامًا علىٰ مهارات التفاوض.



2 ـ إذا كانت علاماتك أغلبها في خانة «أحيانًا» فأنت لديك مهارات التفاوض لكنها ضعيفة للغاية ولا تشكل سلوكيات دائمة لك.

3ـ أما إذا كانت علاماتك أغلبها في خانة «غالبًا دائمًا» فهنيئًا لك، فأنت مفاوض ممتاز.

ومهمة هذه الحلقات بالنسبة للفئتين 1، 2 هي تحويل إجابتهم إلى خانة «غالبًا دائمًا» وأما الفئة الثالثة فبمتابعتهم لهذه الحلقات فإن إتقانهم لمهارات التفاوض سيحول إجابتهم إلى خانة رابعة هي «نعم دائمًا».

التعاون لا التنافس:

من خلال التعريف السابق لعملية التفاوض نلمح أن هدف التفاوض هو الوصول إلى حل وسط يرضي جميع الأطراف، فالتفاوض الناجح هو الذي لا يكون فيه فائز مطلق أو خاسر مطلق، أما إذا اعتبر أحد الطرفين أن الهدف من التفاوض هو هزيمة الخصم وتحقيق الفوز بأي ثمن، فإن هذا قد يكون له عاقبة وخيمة وقد يؤدي إلى عكس المطلوب. ويتضح ذلك من هذين المثالين:

- **مثال1:**

إذا أجبر العاملون في مصنع ما الإدارة على رفع الأجور بدرجة كبيرة عن طريق التهديد بالإضراب عن العمل، فقد يكون العمال هنا قد حققوا ظاهريًا الانتصار في المفاوضات على أصحاب الشركة، ولكن ماذا



سيحدث إذا لم تحقق الشركة أرباحًا كافية لتمويل هذه الزيادة في الأجور، قد يؤدي ذلك إلى تسريح العاملين، وبالتالي فهم الخاسرون في النهاية.

- **مثال2:**

تفاوضت شركتان بشكل تنافسي على كمية محدودة من المواد الخام كانت جاهزة للشحن الفوري، وكانت الخصومة والعداوة مستحكمة بينهما في مجال المبيعات لسنوات طويلة، فعرضت إحدى الشركتين سعرًا باهظًا للمواد الخام لعلمها أن الشركة الأخرى لن تستطيع دفعه، وبالتالي تمكنت من الفوز بالمواد الخام، إلا أن ارتفاع التكاليف منعها من تحقيق الربح المطلوب مما أدى إلى سوء الموقف المالي للشركة في النهاية.

ولكن في المثالين السابقين ماذا لو أن محور التركيز تحول من التنافس إلى التعاون ؟

لقد كان بإمكان العاملين والإدارة في المثال الأول أن يتوصلوا إلى حل وسط بصياغة زيادة في أجور العمال يتم ربطها بتحسن الإنتاج ورفع أرباح الشركة، فيتم بذلك تلبية حاجة العمال للمزيد من المال وحاجة الشركة للمزيد من الإنتاج والأرباح، وفي المثال الثاني كان يمكن أن يتفق الطرفان على تقسيم المواد الخام بينهما على نحو منصف يضمن استمرارها في الإنتاج.



مما سبق يتضح لنا:

أن الميل لتبني الحلول الوسط هو الأساس الذي يرتكز عليه التفاوض المؤدي لفوز كلا الطرفين.

العناصر الأساسية في التفاوض:

لكي تستطيع أيها القارئ الكريم أن تدير التفاوض بنجاح لا بد أن تلم بعناصره وبالكيفية التي تؤثر بها هذه العناصر على جهودك التفاوضية، وهذه العناصر هي:

1ـ المعرفة و المعلومات.

2 ـ **عامل الوقت**: الضغط الناشيء عن الالتزام بمواعيد محددة.

3ـ القوة و المقدرة.

وسنتناول كل عنصر على حدة بالشرح غير أنه في موقف التفاوض الفعلي تكون هذه العناصر متشابكة.

1ـ المعرفة و المعلومات:

كلما زادت معرفتك بالموقف ومعلوماتك عنه كلما زادت فرص نجاحك في التفاوض، وذلك لأن المعلومات تمكنك من التفكير في بدائل وابتكار خيارات ووضع استراتيجيات واستخدام تكتيكات فعالة (كما سيأتي شرحه خلال هذه الحلقات) مما يزيد من فرص نجاحك في عملية



التفاوض ولكن ما هي المعرفة التي تحتاجها للنجاح في عملية التفاوض؟

1ـ معرفة نفسك أهدافك، نقاط ضعفك وقوتك، حدودك الزمنية، الهوامش المقبولة للأخذ والعطاء، النقطة التي تستطيع بعدها الاستمرار في التفاوض.

2 ـ معرفة الجانب الآخر كالمعلومات الشخصية عنه، المعلومات المتصلة بالعمل، تحليله بنفس الطريق التي حللت بها نفسك (أهدافه، نقاط قوته وضعفه، الهوامش المقبولة لديه للأخذ والعطاء، حدوده الزمنية، النقطة التي لا يستطيع بعدها الاستمرار في التفاوض).

مثال لتوضيح الكيفية التي تؤثر بها المعلومات تأثيرًا مباشرًا على التفاوض:

تفاوضت على شراء سيارة، فإذا بك تحصل بسهولة على سعر يقل 2000 جنيه عن السعر الذي كنت تعتقد أن عليك أن تدفعه، وبعد عدة أيام قرأت مقالًا في الصحف وفيه أن شركة صناعة السيارات تخطط لطرح نموذج جديد ذي تصميم معدل بالكامل خلال ثلاثة شهور، وبالتالي سيؤدي ذلك إلى انخفاض قدرة 4000 جنيه في سعر النموذج السبق له، فتأمل كيف أن جهلك بهذه المعلومة قد أضعف موقفك التفاوضي وجعلك تخسر 2000 جنيه على الأقل.

2 ـ عامل الوقت أو الضغط المتولد عن تحديد مواعيد لإنجاز العمل:



أنك عندما تكون قادرًا على التحكم في الضغوط الواقعة عليك من جراء المواعيد المطلوب منك الالتزام بها، ثم عليك أن تستغل الضغوط الواقعة على الطرف الآخر في الوقت ذاته، فإن ذلك يمكنك من التحكم في سير عملية المفاوضات.

مثال يوضح كيف يؤثر الضغط الناتج عن وجود مواعيد يتعين الالتزام بها على سير العملية التفاوضية.

عقد إيجار المكتب الذي تعمل به ينتهي في نهاية السنة لأنه من المقرر هدم المبنى الذي يقع فيه في ذلك الوقت، ولا بد لك من إخلاء المكتب من خلال ثلاثين يومًا، ووجدت بالفعل مكانًا مناسبًا يصلح كمكتب، وتريد أن تتفاوض لاستئجاره، في حين أن صاحبة لا يعلم شيئًا عن الضغط الواقع عليك من جراء الزمن، فتكون هنا أنت المسيطر على الموقف، أما لو علم الطرف الآخر بالضغط الزمني الواقع عليك، ضعفت قوتك التفاوضية لأنه يعلم تمامًا أن الوقت يمر وأنه في صالحه، فهو متأكد أنك مضطر لإبرام اتفاق في اللحظة الأخيرة لأنك لا تستطيع البقاء في مكتبك الحالي بعد انقضاء المهلة المحددة لك.

3ـ القوة و القدرة:

ويقصد بها القدرة على التأثير على المشاركين في المفاوضات، والأحداث أو السيطرة عليها. وتنبع هذه القوة أساسًا من المعرفة، فيتم اكتسابها من الفرق بين ما تعرفه من موقف الجانب الآخر وبين ما يعرفه هو



عن موقفك، ولذلك فميزان القوة في العملية التفاوضية ليس ثابتًا، وإنما قد ينتقل من جانب إلىٰ آخر مع تكشف المعلومات واقتراب المواعيد التي يتعين علىٰ كلا الطرفين الالتزام بها، والمفاوض الناجح هو الذي يستطيع أن يحافظ علىٰ ميزان القوىٰ مائلًا لصالحه، إذ طالما استمرت عملية انتقال القوة من طرف إلىٰ آخر فإن احتمال استمرار التفاوض يظل قائمًا.

متى تنتهي المفاوضات ؟

في إحدى حالتين:

الحالة الأولى

عندما يتصور أحد الطرفين أن الآخر قد كسب الجانب الأكبر من القوة أو كلها، فإن التفاوض سرعان ما ينتهي، إلا أن النتيجة قد تكون غير سعيدة، فالجانب الذي يفقد القوة تمامًا يشعر بأنه تعرض للخداع، والإساءة والاتفاق الناجم عن هذه الحالة لا يكون حلًا يفوز فيه كلا الطرفين.

الحالة الثانية

عندما يتصور الطرفان وجود نوع من التوازن في القوىٰ فإن الإتفاق علىٰ حل وسط هو الخطوة المنطقية التالية التي سرعان ما تنتهي المفاوضات بعدها محققة نتيجة مرضية للطرفين، والإتفاق الناجم عن هذه الحالة يغذي الشعور بتحقق الفوز للطرفين، وهذا هو التفاوض الناجح حقًا.



قواعد هامة في استخدام القوة في المفاوضات:

1ـ القوة قد تكون حقيقية أو مفترضة:

فإذا افترض أحد الطرفين أن الآخر يتمتع بميزة فلن يكون هناك فرق إذا كانت هذه الميزة حقيقية أم لا.

2ـ تكون القوة فعالة فقط إذا كان المفاوضون مدركين لها:

فإذا كان عميلك يحتاج إلى منتجك لأنه الوحيد الذي يصلح له، فإن هذه المعلومة سوف تمنحك ميزة في العملية التفاوضية، غير أنك إن كنت لا تدرك ذلك فإنك هنا لا تمتلك القوة في واقع الأمر.

3 ـ القوة تكون فعالة عند الاعتراف والتسليم بها فقط:

فإذا كان رئيس إحدى الشركات يشعر بالهيبة والرهبة من مركزه هذا فإن هذه الميزة تصبح معدومة بالنسبة له، وتصبح قوته غير مؤثرة.

4ـ لا توجد حاجة لإستخدام القوة حتى تصبح فعالة:

فإذا كنت تخشى مثلًا من عدم استمرار أحد العملاء القدامى في الشراء منك ما لم تقدم تنازلات في السعر له، فحتى إن لم يهددك هذا العميل باستخدام هذه الميزة فإنها لا تزال تعمل لصالحك.



5 ـ استخدام القوة قد ينطوي على مخاطرة:

فإنك قد تكتسب توازنًا في القوىٰ في التفاوض غير أن الاستخدام المفرط للقوة قد يكون له عواقب سلبية، فعلىٰ سبيل المثال:

إذا دخلت في مشروع كبير وجعلت موظفيك يعملون أثناء فترة راحتهم وقت الغذاء هذا الأسبوع، فقد تتمكن من إنجاز المشروع في وقته المحدد، إلا أن استخدام القوة هنا قد يدمر علاقة العمل بينك وبينهم علىٰ المدىٰ الطويل.

والخلاصة التي نستفيدها من معرفتنا لعناصر التفاوض:

1ـ الطرف ذو المعرفة (المعلومات) الأكثر دقة هو الذي يسود في التفاوض.

2 ـ الطرف الواقع تحت الضغط الزمن الأكبر يكون موقفه التفاوض ضعيف عمومًا.

3 ـ يجب أن يحاول الطرفان إحداث توازن بين قوتيهما للتشجيع علىٰ التوصل لحل وسط والتحرك نهو حل يحق ق الفوز للطرفين معًا.



مهارات حسابية



إذا ما سألتك الآن : ما حاصل ضرب 2×3 ؟

ستجيب بكل سلاسة : 6 !

وإذا ما سألتك في كم ثانية حللت هذه المسألة ؟؟ .. ستجيب في أقل من ثانية !!

حسنا .. هل تستطيع (بنفس السرعة) أن تحسب حاصل ضرب 12×13؟

ستتردد وربما استخدمت الآلة !!.. لا لا بدون آلة..!

هناك طريقة رياضية صاروخية تضمن لك دقة النتيجة المتناهية مع سرعة رهيبة الآداء مختصرًا بذلك الكثير من الوقت .. الهدف منها هو الحصول على نواتج ضرب الأعداد من 11 إلى 19 بنفس السرعة والكفاءة التي نضرب بها الأعداد من 1 إلى 9

إليك الحل :

12 × 13

خذ الرقم(2) واضربه في(3) وضع أول ناتج : 6

نفس الرقم(2) اجمعه مع (3) وضع ثاني ناتج :5

ضع الواحد الأخير : 1

فتصبح النتيجة : 156

- **فلنجرب مثال آخر :**

12×14 = ؟

2×4 = 8 وأيضا 2+4=6 . مع الواحد الأخير إذاً الناتج هو : 168

كما ترى نحن نأخذ الرقمين من خانة المئات ونضربهم في بعضهم.. ونأخذ نفس الرقمين من خانة المئات.. ونقوم بجمعهم.. بعد ذلك نضع الواحد لأن مضروب أي رقمين في بعضهم يكون الناتج ثلاثة أرقام ورقمنا الثالث طبعا هو الواحد .

- **مثال للتثبيت :**

13×11 = ؟

3×1 = 3 وأيضا 3+1=4 . مع الواحد الأخير فالناتج : 143

مثال أخير :

12 ×17 = ؟

2×7= 4 وأيضا 2+7(+1)=0 الواحد الأخير(+1) يكون الناتج: 204



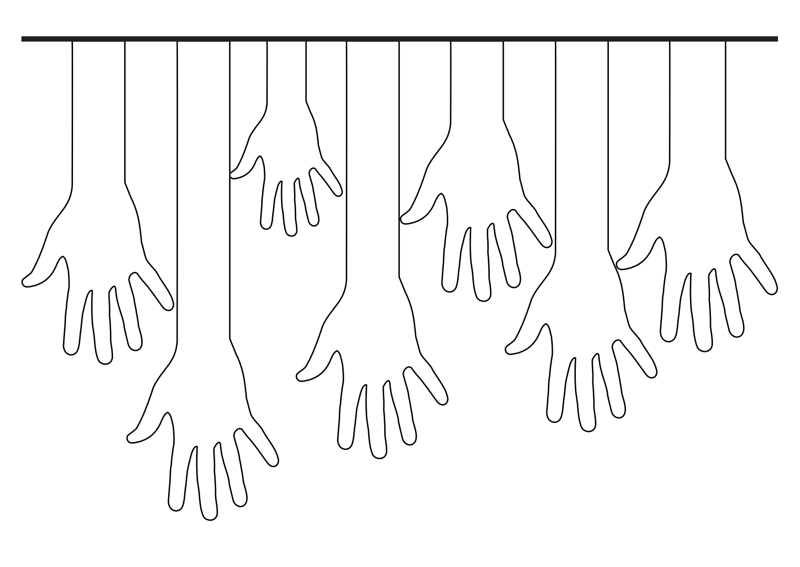
كما رأيت في حالة كان هناك ناتج ضرب أو جمع فوق العشرة فنتعامل معها كما نتعامل مع مسائل الجمع ..

مع الوقت والتعود .. ستصبح مسألة بديهية جدا وستضرب جميع الأرقام من 11 إلى 19 في أقل من ثلاث ثواني !!

هل رأيت سرعتها ؟؟

الآن بعد أن تعلمتها بإمكانك تطبيقها كما تشاء ! فمن منا لم يتعامل مع الضرب في أي تطبيق من حياته.. الآن بدل من أن تضيع وقتك في التخمين أو الكتابة بالآلة أمكنك إيجاد معين مناسب لك ومختصر جدا لوقتك !





مهارة التفكير الإبداعي



ماذا نعني بالإبداع؟

هل يقتصر الإبداع على فن أو نشاطٍ معين؟ أم أنه يشمل جميع أنواع الفنون والاختراعات العلمية والاكتشافات وغير ذلك؟

الحقيقة أنه يمكن للفرد أن يكون مبدعًا في أيّ مجالٍ من مجالات الحياة. وأن هذه المجالات كثيرة ومتعددة. فهناك الإبداع العلمي والإبداع الأدبي والثقافي، والإبداع الاقتصادي والإبداع الاجتماعي... إلى غير ذلك.

والإبداع ليس البدعة التي نهى عنها الإسلام. إنه العمل الذي يجد المبدع في إنجازه سعادة كبيرة، والذي يقضي فيه وقتًا طويلًا و متواصلًا من أجل الهدف النبيل الذي يخدم به الآخرين أو يُمتّعهم أو يبعث السعادة إلى قلوبهم.

إن أيّ حلّ جديد لمشكلة مستعصية، يكمن خلفها إبداع ومثابرة وصبر وعمل شاق ومتواصل من أجل الوصول إليها.

وإن أي قصيدة أو لوحة فنية أو قطعة موسيقية، تحمل في ثناياها إبداعًا مميزًا. وكذلك الأمر في اكتشاف أو اختراع أي أداة أو مادة تخدم البشر وتسهّل حياتهم اليوميّة.

ونحن لا نبالغ لو قلنا إن الإبداع كالذكاء، يكمن في قلب كلّ إنسان



خلقه الله سبحانه . وقد يلمع فجأة في إجابة ذكية، أو سؤالٍ من نوعٍ خاص يحمل حلًا مبدعًا لقضية معقدة.

والإبداع الحقيقي لا يعني التكيّف مع البيئة، وإنما أن نكيف البيئة حسب حاجاتنا ورغباتنا.

ولكي يكون الإنسان مبدعًا، فإن عليه أن يحلم أحلامًا خيالية واسعة .

يعرّف (Parsks & Swart (1994 الإبداع بأنه القدرة على توليد الأفكار واستخدام الإمكانيات وتوظيف الخيال لتكوين أفكار أو أشياء جديدة غير مألوفة سابقًا. ويشير إلى أن قدرة الأفراد على توليد الأفكار الجديدة تعتمد على الخبرة السابقة التي تشكل القاعدة بالنسبة لها. ومن ثمّ على القدرة في تمحيص هذه الأفكار وإعادة صياغتها بحيث تصبح أفكارًا خلاقة وأصيلة، وتتميز بأنها نتيجة التفكير الإبداعي لأولئك الأفراد.

أما(Torrance (2003)، فهو يرى أن الإبداع يعني التوصل إلى حلول جديدة، وعلاقات أصيلة، بالاعتماد على مُعطيات محدّدة.

وذلك بعد أن يتحسّس الفرد مشكلة ما، أو نقصًا في المعلومات أو الفكرة. ويُضيف بأن عملية الإبداع تشمل البحث عن إمكانيات مختلفة، والتنبؤ بتبعات ونتائج هذه الإمكانيات، واختيار فرضيات وإعادة صياغتها حتى يتم التوصل إلى الحلّ الأفضل.

ويرى (Fisher (2005 أنه عند مناقشة موضوع الإبداع، فلا بدّ



من الأخذ بعين الاعتبار جوانبه كلها: الفكرة أو الناتج الإبداعي، وميول وقدرات الشخص المبدع، والبيئة التي تنمّي الإبداع.

فالعمل الإبداعي برأيه، سواء كان فكرة، أو عملًا فنيًا، أو عملًا علميًا، يكون أصيلًا ومميّزًا. ولا يُعتبر أي عمل أعيد إنتاجه عملًا إبداعيًا، مهما كان متقنًا ودقيقًا.

فالإبداع هو مجموعة من التوجهات والميول الوجدانية والقدرات العقلية التي يمتلكها الشخص، والتي تمكنه من إنتاج أفكار أصيلة.

وعلى سبيل المثال، فإن التلميذ الذي يحلّ مسألة في الرياضيات بطريقة جديدة ومستقلة، وغير معروفة لديه سابقًا، يُعتبر مبدعًا.

والمعلّم الذي يستعمل أساليب جديدة وتقنيات جديدة في مساعدة الطلبة على التعلم وعلى الإبداع، يُعتبر معلمًا مبدعًا.

وما نحتاجه حقًّا، هو أن يُعيد كلّ معلّم النظر في أسلوبه وفي طريقة تفكيره، وفي معاملته لطلابه، وبأن لا يكتفي بإعادة وتكرار ما هو معروف لديه ولديهم. وإنما يحثّهم باستمرار على التفكير والاكتشاف والخلق والإبداع، الذي يساعدهم على الارتقاء بقدراتهم العقليّة ويزيد من درجة ذكائهم. فالعملية التعليميّة/ التعلميّة المطوّرة، أصبحت ضرورة من أهم ضرورات تنمية الثروة البشرية في وقتنا الحاضر. كما أن استعمال الأساليب المبتكرة التي تخاطب كلّ أنواع الذكاء والحواس هي التي تمهّد الطريق إلى الإبداع.



ما أشكال الإبداع وما أنواعه؟

هل يقتصر الإبداع على شكل أو نوع معين؟

لقد قيل إنه توجد أنواع من الإبداع بقدر ما تشتمل عليه الطبيعة الإنسانية من خصائص جسميه ونفسية وعقلية وانفعالية ... الخ. فالإبداع العلمي يختلف عن الإبداع الفني، كما يختلف الإبداع في المجال الواحد، حيث تتمايز الأنواع والأشكال المختلفة للإبداع وفقًا لنوع العلم أو نوع الفن.

ويُمكننا إدراج بعض الإبداعات تحت الإبداع العلمي والتقني، والبعض الآخر تحت الإبداع الفني.

هناك بعض الاختلافات التي تنتج عن وجود أو عدم وجود الاستعدادات والاهتمامات الخاصة في طبيعة النشاط، والمعلومات والتقنيات ووسائل التعبير.

أما في مجال فن العمارة، فيلتقي الإبداع العلمي مع الإبداع الفني.

ومن الأمثلة على الإبداعات العلمية والتقنية، جميع المكتشفات والاختراعات والأبحاث والتجارب العلمية والتقنية، سواء كانت بشكل فردي أو جماعي.

أما الإبداعات الفنية، وهي كثيرة، فيندرج تحتها الموسيقى والتمثيل



والتجسيد المسرحي والدرامي، وكذلك جميع الفنون الأدبية، كالشعر والقصة والرواية والمسرحية وغير ذلك، إضافة إلى جميع أنواع الفن التشكيلي كالرسم والنحت والتصوير. إضافة إلى باقي الفنون الأخرى المتعلقة بالمواضيع الإجتماعية والإقتصادية والسياسية وغيرها.

ليس غريبًا أن يشمل الإبداع جميع ما يُمكن أن يُقدّمه الفرد أو الجماعة من أعمال جديدة تتميّز بالأصالة والذوق الرفيع، والتأثير في الآخرين. حتى أن المرء يُعبّر عن إعجابه بها بكلمة : مبدع، ورائع بطريقة تلقائية.

هل هناك علاقة بين التفكير الإبداعي والذكاء؟

لا شك بأن العلاقة بينهما عميقة، وتكاد أن تكون ملتحمة. فالمبدع مفكر وذكي. إلا أن «الإبداع يتصف كذلك بالمثابرة والعمل الجاد لشخص نشيط ومرن وذي فعالية عالية».

ولا بدّ من وجود دافعية كشرط أساسي للقيام بأيّ نشاطٍ عقليّ مبدع، كالحماس والحساسية والانجذاب لما هو غامض، وحبّ السؤال، والرغبة في التميّز والخلق

وإن أي عمل إبداعي، ما هو إلا «عملية خلق شاقة، يقوم بها المبدع لكي يحتفظ بتكامله الشخصي أو بتكامل مجتمعه».

وإذا كان التفكير الإبداعي يتصف بقيمته العالية ونتائجه المفيدة

للفرد والمجتمع، فهو إذن يقتصر علىٰ استخدام الذكاء بطرقٍ إيجابية تخدم الشخص نفسه من جهة، والآخرين المحيطين به والذين يشاركونه العيش علىٰ هذا الكوكب، من جهة أخرىٰ. بينما يمكن استخدام الذكاء بطرق سلبية.

فالذي يفكر بصنع الأسلحة المدمرة، هو شخص ذكي. ولكنه بدلًا من توظيف ذكائه في إبداع صناعات لفائدة البشرية ورفاهيتها، نراه قد صنع أدواتٍ لتدميرها.

لذا، فالذي يميّز بين التفكير الإبداعي والذكاء، أنّ الأوّل يقترن بالقيم الإنسانية والمثل والأخلاق. أما الثاني، فقد ينحرف عنها أحيانًا.

وفي حياتنا اليومية، هناك الكثيرون من الأذكياء الذين يوظفون ذكاءهم في التزوير والخداع والسرقة وغيرها من الجرائم، بحيث لا يتركون أثرًا يشير إليهم. أما التاريخ، فهو مليء بالأشخاص الذين وظفوا ذكاءهم بتشويه الحقائق من أجل مكاسب شخصية أو شهرة واسعة، فدمروا، وقتلوا ونهبوا خيرات غيرهم من الشعوب. وهؤلاء إن كان التاريخ يذكرهم، فمن أجل أن يستحقوا اللعنة علىٰ مدىٰ العصور.

في حين أنّ المفكرين المبدعين الذين قدّموا للإنسانية أعمالًا ذات قيمة عالية، فإن الأجيال تشكرهم وتقدّم لهم التقدير الذي يستحقونه.



هل يقتصر الذكاء (التفكير) على شعبٍ دون آخر أو فردٍ دون آخر؟

هذا ما يجيب عنه المفكر لويس البرتو ماتشادو، «أوّل وزير للذكاء في العالم» فيقول: «ليس هناك شعبٌ أذكى من شعبٍ آخر، كما زعم دعاة العنصرية والفوقيّة على الدوام، وبنوا أمجادهم على ظلم باقي الشعوب».

وهذا المفكر الذي عُيّن وزيرًا للذكاء في فنزويلا، يؤكد أنه يمكن تعليم الذكاء لجميع أفراد الأمة. وأن تعليم الذكاء مساوٍ لتعليم التفكير. ومن أجل ذلك، يجب إعادة النظر في جميع مناهج التعليم وأساليبه، في عصر تفجّرت فيه المعرفة، لدرجة أنه يصعب حتى على المتخصص، متابعة ميدان تخصصه. الأمر الذي يُحتّم علينا اختيار ما هو أساسي لتزويد المتعلم به.

ويؤمن ماتشادو كذلك بأن الثروة الحقيقية هي التي تكمن في العقل وقدرات التفكير . يقول: «ثروة العقول هي الثروة الحقيقية للأمة. فالأمة الذكيّة هي الأمة التي تفكر. ومثل هذه الأمة قادرة على توفير الحياة الكريمة لأبنائها. وقادرة أيضًا على درء الطغيان. فالأمة الذكية تلفظ الطغيان متى حلّ بها. وإن لم تستطع ذلك، فيجب تجريدها من صفة الذكاء».



ويلخص (ماتشادو) مسلماته بما يلي:

يمكن لكل فرد أن يكون ذكيًا. فالذكاء مهارة قابلة للتعلّم، وهو حق طبيعي لكل فرد.

ويؤكد ماتشادو على ثلاثة أمور أساسية، يراها مرتبطة معا وفي غاية الأهميّة، هي: الحرية، والعدالة، والذكاء. كما يُصرّ على الدور التربوي في بناء مجتمع حرّ، وعادل، وذكي.

ويؤكد كذلك: « أن العبقريّ ليس رجلًا خارقًا، إذ يمكن لكل رجل عاديّ أن يكون ذلك الرجل الخارق».

أما مفهوم الذكاء عند ماتشادو، فهو التفكير . فالذكي هو الذي يفكر. وإن طريق الذكاء هو كل ما يجعل المرء يفكر على نحو أفضل.

وهذا يشمل المهارات الدراسية والقدرة الجيدة على حلّ المشكلات اليومية، والمحاكمة العقلية، وقدرة التحكم بالذات وغير ذلك.

هل يمكن تعليم التفكير الإبداعي؟

معظم الدراسات والأبحاث تؤكد أنّ تعليم التفكير أمر ممكن.

وفي هذا المجال، أعدّ معهد وايتمان في (سان فرانسيسكو) المشروع الرئيس للتفكير: «وهو مشروع صُمّم لتنمية النماذج التربوية والتعليمية، التي ستسهم في إعداد الأفراد للتفكير بطريقة إبداعية، في المستقبل وفي العالم» .



وهذا أمر هام جدًا، إذ لا يجب أن نكتفي بأن نساعد بعض الأفراد على اكتساب مهارات التفكير العليا، وإنما علينا أن نساعد جميع الأفراد على ذلك.

لذا، فإن من الأهمية بمكان البدء بالنشء، وذلك بإتاحة الفرصة لهم، لممارسة التفكير الفعّال والمبدع، الذي يعود عليهم وعلى مجتمعهم، وعلى الإنسانية كلها بالخير، من خلال المناهج التي يتعلمونها يوميًا.

فهم بناة المستقبل وقادته، وبأيديهم المشعل، الذي ينيرون به الطرق لمن يسيرون معهم، ولمن يتبعونهم. وهم أيضًا الذين يملكون أدوات التغيير في كلٍ من مجتمعهم المحلي ومجتمعهم الإنساني.

وفي هذا المجال، يؤكد روث (H.Roth) قائلًا: « ينبغي على المدرسة أن تكون المكان الذي يتمّ فيه تطوير المواهب وتحريضها، وأن علاقة المواهب بالتعليم أكثر أهمية من ارتباطها بالنضج وبالوسط المحيط، وهذا ما يجعل طرائق التعليم تضطلع بدور جديد يتصف بالدلالة والنموذجية».

ومن الجدير ذكره، أن الإبداع في سن مبكرة، يكون مؤشرًا لإبداع حقيقي في وقت لاحق.

ولكن، هل يمكننا تعليم التفكير ؟ وكيف ؟

يجيب ماتشادو عن هذا السؤال، فيقول



نعم. يمكن لكل فرد أن يكون ذكيًا. فالتفكير مهارة. أي أنه قابل للتعلم والاكتساب. وتعلم التفكير هو تعلم الذكاء، وإن التربية هي طريق الأمة لرفع درجة ذكائها.

ويؤيد ماتشادو في آرائه حول الذكاء، دي بونو. فهو يقول : إن التفكير مهارة، ومن ثمّ فإنه قابل للتعلم.

أما المربي (الكبيرل. رون هبارد)، فيؤكد بدوره أنه يجب علينا أن لا نكتفي بعددٍ قليل من المتعلمين الأذكياء، وإنما علينا أن نغيّر نظام التعليم من أساسه، ليتحقق التعليم للجميع في القرن الحادي والعشرين.

والتعليم الذي يدعو إليه رون هبارد يشمل تعلّم الذكاء وتعلم الأخلاق والقيم الإنسانية، على حدٍ سواء.

ما أهمية تعليم مهارات التفكير؟

قال الفيلسوف (ديكارت) : «أنا أفكر، إذن أنا موجود». وكأنه أراد أن يقول بكلمات أخرى، إن الذي لا يفكر هو شخص غير موجود. ولذا، ربط التفكير وأهميته بالوجود، أي بالحياة في هذا العالم.

تُعرّف مهارات التفكير الإبداعي بأنها تلك المهارات التي تمكّن المتعلم من توليد الأفكار والعمل على انتشارها، واقتراح فرضيات محتمله، كما تساعده على دعم الخيال في التفكير، والبحث عن نواتج تعلم إبداعية جديدة .



وتكمن أهمية تعلّم مهارات التفكير بأن على كلّ فرد أن يفكر ليتعلّم ويفهم ويطبق ما يفهمه في حياته.

والتفكير يبدأ لدى الأطفال في سنّ مبكرة، أي أنه يبدأ مع الطفل منذ نشأته في المنزل، قبل وصوله مرحلة المدرسة.

والطفل الذي يجد الرعاية الكافية والمناسبة في سنواته الأولى، يكون مهيًا للإبداع في واحدة أو أكثر من مجالات الإبداع المختلفة، لدى نموّه.

ومن أجل ذلك، دعا ماتشادو (1989) لبناء برنامج تعليم شامل للذكاء في فنزويلا، بحيث غطّى مستشفيات الولادة، والجمهور والمدارس والجامعات والقوى المسلحة، وأفراد الخدمة المدنية. واهتم المشروع بالطفل حتى وهو جنين في رحم أمه. فهو يُدرّبها كيف تعتني بجنينها وطفلها. فالأعوام الستة الأولى من عمر الطفل ذات قيمة كُبرى في حياته المستقبلية.

ويقول : « كل الأطفال العاديين موهوبون. والأطفال الموهوبون مجرّد أطفالٍ عاديين، لاقوا العناية الفائقة. فإذا سمحنا للقلّة أن تُطوّر ذكاءها، فإنها، لا مناص، ستحتكر القوّة. وهناك الطغيان الأعظم» .

وهو يرى أن: «الخالق وهبنا العقل كطريق يُنير العدل. فالخالق لا يُميّز بين الناس، والامتيازات من صنع البشر أنفسهم».

ونُلاحظ كذلك، أن التجارب السابقة والاهتمامات بتعليم التفكير،



بدأت بتوجيه الأمهات لرعاية أطفالهن، وهم أجنّة في بطونهن. وهذا يعني أهميّة توعية الأمهات أولًا، ثم المعلمين والمعلمات على اختلاف المراحل التي يُعلمون فيها، سواء كان ذلك في رياض الأطفال أو المدارس أو الكليات المتوسطة، أو حتى في الجامعات.

وللإجابة عن السؤال المطروح، ما أهمية تعليم مهارات التفكير؟ نرد على ذلك بأن المتغيرات السريعة، وتدفق المعلومات التي لا حدود لها في عصرنا الحالي، تدعونا جميعًا لأن نُفكر بطرق وأساليب جديدة، تتواكب مع هذه المتغيرات والمستجدات . والتي تُشير إلى الحاجة الماسّة إلى المبدعين، لا على مستوى الأفراد فحسب، وإنما على المستوى العام. خاصة وأن غالبية علماء النفس والباحثين التربويين، أصبحوا يُسلّمون بأن القدرة على التفكير الابتكاري شائعة بين الناس جميعًا. وأن الفرق بينهم، يكمن في درجة أو مستوى هذه القدرات.

لذا، فإن تعليم مهارات التفكير يُعتبر ضرورة مُلحّة، وحاجة أساسية من حاجات كلّ فرد، كحاجته إلى الماء والهواء والغذاء. وكما أن الفرد بحاجة إلى تعلم مهارات القراءة لكي يقرأ ويفهم ويتعلم بنفسه، وإلى تعلم مهارات الكتابة ليعبر عن أفكاره بنفسه، وإلى تعلّم مهارات القيادة ليقود سيارته بنفسه، فهو قبل كلّ ذلك، يحتاج إلى تعلّم مهارات التفكير ليفكر بنفسه، وليحلّ مشاكله الحياتية بنفسه.

ليس هذا فحسب، فهي تساعده على المشاركة في صنع القرار، كما تساعده في تحديد الأولويات والبدائل، والمشاركة في وجهات النظر عن



طريق طرح الأفكار والآراء أثناء الحوار والمناقشة . والأهم من ذلك، أنها تهيئ الفرد للتكيف مع المتغيرات الضرورية للانخراط في العمل والحياة داخل مجتمعه الخاص والمجتمع الإنساني، على حدّ سواء. كما تُهيئه للقيام بالأدوار القيادية والنجاح فيها. وتُساعده على التفكير المستقل، وعلى السرعة في التفكير، وعلى استقبال أفكار الآخرين وفهمها وتقبلها أو مناقشتها بطريقة علميّة ومنطقية، بحيث يتقبلها الآخرون بعقول متفتحة.

هل للوراثة والبيئة تأثير على الإبداع؟

يعتقد بعض الباحثين أن الأثر الكبير على الذكاء يكمن في البيئة، أي التربية. وبما أن العلاقة بين الذكاء والإبداع علاقة متينة، إذن فما ينطبق على الذكاء ينطبق على الإبداع.

وهناك من يعتقد أن للوراثة أثرًا كبيرًا على الإبداع، بدليل أن هناك العديد من الأطفال يُبدعون في المجالات التي يُبدع فيها آباؤهم وأمهاتهم.

وسواء كان للوراثة أو للبيئة تأثير على الإبداع، فإن ما يهمنا هو ما نستطيع أن نوفره للشخص لكي يصبح مُبدعًا، أو ليطوّر إبداعاته.

فمما لا شكّ فيه أن التفكير الإبداعي يحتاج إلى بيئة مشجعة ومحفزة، سواء ورث الطفل ذلك أم لم يرثه.

وهناك مقولة، تؤكد، بأن في قلب كل فرد روحًا مبدعه. فإذا ما توفرت البيئة الملائمة، والمشجعة على الإبداع، فإن تلك الروح تتألق وتزدهر.



ومن أجل ذلك، فإن الأطفال بحاجة لأن تكون البيئة المدرسية والأسرية، غنيّة بكل ما يحتاجونه، وبكل ما من شأنه أن يدفع بهم إلى النمو نفسيًا وعقليًا وجسديًا ووجدانيًا واجتماعيًا، ليبدعوا في واحدة أو أكثر من مجالات الإبداع المتعدّدة.

وهم يحتاجون بشكل خاص، إلى نظام مدرسي، ومنهاج مدرسي يُعطيهم ويُعطي معلميهم مساحة كافية من الحرية، التي تسمح لهم بالطلاقة في التفكير، وبإجراء التجارب، وبالتأمل، وبالمطالعة الحرة، وبإعداد البحوث والدراسات، وبالاكتشاف، وباللعب، وبالاستماع إلى الموسيقى، وبالاستمتاع بقراءة الشعر وممارسة الرسم والكتابة الإبداعية، وبتبادل الأفكار والآراء عن طريق النقاش الهادف والعصف الفكري، الذي يُحوّل الأطفال إلى شعلة من النشاط الذهني المتوقد، والعيون البرّاقة، والقلوب السعيدة أثناء مشاركتهم الفاعلة في جميع الأنشطة والأعمال المدرسية التي يقومون بها برغبة ومحبة.

يقول رون هبارد (1996): «إن أفضل أساليب التعلّم هي أن يشعر الطفل بأنه يحبّ كل عمل يقوم به، وكل شخص يشاركه في ذلك العمل».

وسواء كان الطفل مبدعًا بالوراثة أم بتأثير البيئة، فلا بدّ له لكي يستمرّ ويطوّر تفكيره الإبداعي، من بيئة ثرية تشحن قدراته وترتفع بها إلى الأعلى. فالمطلوب في هذا العصر مبدعون ومبتكرون ومكتشفون، وأناس لديهم القدرة على التخيّل وسرعة التغيير.



هل هناك علاقة بين الإبداع والقيادة؟

في كتابه (المائة)، يشير الكاتب (هارت، 1985) إلى الإسهامات الخالدة التي قدمها هؤلاء الأشخاص المائة للثقافة الإنسانية، لا في عصرهم فحسب، وإنما في العصور التي تلته.

إن هؤلاء الأفراد البارزين من المبدعين والقادة، يشتركون في امتلاكهم لخاصيّة العبقرية. وهذه العبقرية تقاس من خلال مقدار التأثير الذي خلفته على المعاصرين واللاحقين.

وتعريف العبقرية لا يميزّ بين الإبداع والقيادة. فحين نضع أشهر المبدعين وأشهر القادة تحت الفحص، فإن ذلك الفرق بين الإبداع والقيادة يختفي، لأن الإبداع يُصبح شكلًا من أشكال القيادة. فالمبدعون هم قادة ثقافيون.

وقد كان لأفكار آينشتاين النظرية تأثيرها البالغ على زملائه من علماء الطبيعة بشكل خاص، وعلى المجتمع العلمي بشكل عام. وكذلك كان تأثير بيتهوفن على الموسيقى وميكل أنجلو على النحت وشكسبير على الدراما، تأثيرًا كبيرًا في زمانهم هم، وفي الأجيال التالية لهم.

فالمبدعون المشهورون، هم قادة في الشؤون الفنية والعلمية.

ونحن لو استعرضنا الإنجازات التي قدّمها المبدعون على مدار



التاريخ، لأدركنا تأثيرها المباشر وغير المباشر على الأجيال المتعاقبة جيلًا بعد جيل. حتى أننا نكاد نراهم ونسمعهم ونتمثلهم أمامنا.

وسواء كان هؤلاء الأشخاص مبدعين في المجال السياسي أو الفني أو العلمي أو غير ذلك، فإن تأثيرهم علينا يظلّ كبيرًا.

وأهم ما يميزّ هؤلاء المبدعين، أنّ تأثيرهم لا يقتصر على شعب دون آخر، وإنما يمتدّ ليشمل جميع شعوب العالم.

ولو تتبعنا التاريخ، لعرفنا كم كان للعرب تأثير على الثقافة الأوروبية في مجال الطب والفلك والموسيقى والرياضيات وغيرها من الفنون. وفي الوقت نفسه، تأثرنا نحن العرب بالإنجازات التي حققها مبدعون عالميون من شعوب أخرى.

وأيّ إنجاز يُقدَّم للبشرية ويجري تعميمه، يتحوّل إلى فكر أو علم أو فن، يمتزج في العقل الإنساني للفرد، حيث يتحول إلى جزء حميم من فكر وعلم وثقافة ذلك الفرد.

وأي اختراعٍ مبدع، يتحوّل إلى أداة يستخدمها الآخرون، أو يقودهم إلى تطويره والبناء عليه في مزيد من الاختراعات التي تخدم البشرية كلها.

وليس غريبًا إذن أن يُعتَبر المبدعون قادة الحاضر والمستقبل، للأجيال المتعاقبة. وكلما كان إنجازهم أكثر أهميّة، كان حضورهم أكثر تأثيرًا. حتى أن برامز، وهو أحد المبدعين في الموسيقى، فسّر توقفه عن



كتابة إحدىٰ سيمفونياته مدّة اثني عشر عامًا بقوله: «إنك لن تستطيع أن تعرف كيف يشعر أمثالنا، عندما نسمع وقع أقدام عملاق مثل بيتهوفن خلف ظهورنا» .

مما يشير إلىٰ أن هؤلاء المبدعين يظلون حاضرين في أذهان من يتأثرون بإنجازاتهم علىٰ مدىٰ الزمان والمكان.

الإبداع الفردي والجماعي

هل يقتصر الإبداع على الفرد دون الجماعة؟

لقد كان المفهوم سابقًا بأن الإبداع يكون فرديًا لأن الذي يقوم به فردٌ واحد.

أما فيما بعد، فقد تغير هذا المفهوم، خاصة في مجال البحث العلمي. حيث أنه يمكن لمجموعة من المبدعين إنجاز اكتشافات أو اختراعات قدّموها معاً بجهودهم وأفكارهم وبالتعاون فيما بينهم.

كما يُمكن لمجموعة من الفنانين التشكيليين أن يشتركوا في إنجاز جدارية ضخمة. وهكذا.

إذن، فالإبداع يُمكن أن يكون فرديًا كما في الشعر، أو جماعيًا، بحيث يشارك فيه مجموعة من الأشخاص المبدعين كعمل مشترك، كما في الهندسة أو الفن التشكيلي أو الأبحاث الطبية. وقد يُشارك فيه عدد



كبير من الأشخاص، كما في العروض الرياضية، أو عزف السيمفونيات العالمية أو المسرح أو الأفلام ذات المستوى الرفيع.

ونحن في فلسطين قد أبدعنا في جميع هذه الأنواع، خاصة خلال الإنتفاضة الأم وانتفاضة الأقصى الحالية. فلأوّل مرّة في تاريخ الشعوب المستعمَرة أو المُحتلَّة، نجد شعبًا بكامله يتحوّل إلى خلية نحل، فيتعاون ويقدّم كلّ أشكال الإبداعات والتضحيات من أجل هدف واحد نبيل مشترك، هو الدفاع عن الحريّة.

ولم تقتصر إبداعات الشعب الفلسطيني على نوعٍ محدّد من الإبداع، فهناك الإبداع في رتق النسيج الإجتماعي، وهناك الإبداع الفني والأدبي، وهناك الإبداع النضالي الذي شارك فيه الطفل إلى جانب العجوز، والمرأة إلى جانب الرجل. والذي تحوّل إلى سيمفونية خالدة في قلوب جميع شعوب العالم.

هل للسن تأثير على الإبداع؟

اخترع باسكال آلة حاسبة وهو في الثامنة عشرة من عمره. كما اخترع سكاي دايتون، أحد الطلبة في مدرسة دلفاي بلوس انجلوس، شبكة (earthlink) الدولية وهو دون الثامنة عشرة. وكان قد بدأ شركته بموظفين اثنين أو ثلاثة، وهي الآن تضمّ أكثر من (1200) موظفًا وموظفة.



صحيح أن العديد من الاكتشافات والإختراعات تمت في سنّ مبكرة من مكتشفيها. إلا أن هذا لا يتعارض مع وجود عمالقة في الأدب والموسيقى وغير ذلك، ممن كانوا يزيدون عن السبعين والثمانين من أعمارهم، أمثال غوته وبيتهوفن ومارك توين من الأجانب، وعمر الخيام وطه حسين ونجيب محفوظ وغيرهم من العرب والمسلمين.

أي أن الإبداع يمكن أن يحصل في فترات عمرية واسعة، فهو قد يبدأ من الخامسة عشرة أو أقل، ويمتّد إلى التسعين. إذ لا توجد حدود معينة في ذلك. وأفضل مثال على ذلك الفنان الإسباني الكبير بابلو بيكاسو، الذي واصل نشاطه الإبداعي في الفن التشكيلي إلى ما بعد التسعين، وكذلك الكاتب العربي الكبير نجيب محفوظ، الحاصل على جائزة نوبل للآداب.

وتشير معظم الدراسات والأبحاث إلى أن سمات الإبداع تظهر لدى الأطفال قبل المرحلة الثانوية. ثم تقوى وتزدهر في المرحلة الجامعيّة. أما النتاجات الإبداعية في مجال الشعر والموسيقى، فيمكن أن تظهر في سن مبكرة. وعلى سبيل المثال، فقد قاد موزارت أوبرا في ميلانو وهو في الرابعة عشرة من العمر.

أما إينسكو، فقد ألف أسلوب القصيدة الرومانية وهو في سن الخامسة عشرة.

ومن جهة أخرى، فقد أبدع فيردي أوبرا فالستاف وهو في سن الثمانين،



أما غوته، فقد أتمّ الجزء الثاني من كتاب فاوست وهو في الثانية والثمانين.

إلا أن المعطيات التي أوردها ليمان وآخرون، تبين أن النتاجات الإبداعية تنمو بإستمرار حتى الثلاثين إلى الأربعين من العمر، ثم تهبط تدريجيًا.

إلا أن هذا لا ينطبق على جميع المجالات، ولا على جميع الحالات.

أما (د. بابلو كولن) فهو يدعو إلى الإهتمام بالطفولة المبكرة، وذلك بأن يبدأ التعليم قبل السن المدرسي. خاصة تعليم اللغات والموسيقى والمهارات اليدوية الدقيقة. كما يدعو إلى استخدام أساليب مبتكرة تخاطب كلّ أنواع الذكاء وكل حواس الطفل وعواطفه. وذلك من أجل التمهيد لتنمية قدراته على الإبداع والانطلاق بها فيما بعد.

وفي ضوء ما تقدّم، يتضح أن هناك مجالات يبدأ فيها الإبداع لدى الأفراد في سن مبكرة، وقد يستمر إلى سن متأخرة أو لا يستمرّ. بينما هناك مجالات يظهر فيها الإبداع في سن متأخرة، خاصة في المجال السياسي.

وما يهمنا نحن، أن ننمي الإبداع لدى جميع الأطفال من خلال برامج تعليميّة تحفزهم وتتيح لهم فرصة الإبداع في المجالات المختلفة، وذلك بإثراء البيئة التعليميّة/ التعلميّة، وبتطوير المناهج، بحيث تلبي حاجاتهم وتقوّي دافعيّتهم للبحث والاكتشاف، وتنمي مواهبهم وتصقلها وتفتح



لهم باب الخلق والإبداع على مصراعيه.

التفكير الإبداعي والأخلاق

هل يرتبط التفكير الإبداعي دائمًا بالأخلاق؟

الجواب، نعم. فالتفكير الإبداعي يرتبط في جميع الحالات بالقيم والأخلاق والمبادئ الإنسانية.

فاكتشاف الذرة مثلًا، عمل إبداعي دون أي شك. خاصة إذا جرى استعمالها في المجالات التي تخدم الإنسانية وتُساعد على رفاهية البشر وسعادتهم. أما إذا استُعملت لتدميرهم، فإنها تُعتبر عندئذٍ عملًا ذكيًا، لكنه لا أخلاقيّ.

ومثل ذلك اكتشاف الديناميت. فهو قد يُستعمَل لتفتيت الصخور من أجل استعمالها في بناء المنازل السكنية والمدارس والمصانع والمستشفيات، ولكن إذا استُعمل لتدمير هذه المنشآت، فإنه يُصبح عملًا ذكيًا لا أخلاقيًا.

وما نحتاجه في زماننا الحالي، هو الكثير من التفكير الإبداعي المرتبط بالأخلاق، وبالقيم الإنسانية، في جميع المجالات.

فأي اكتشافٍ أو اختراع غير مرتبطٍ بهذه الأخلاق والقيم، قد يؤدي



إلى نشر الأوبئة وتدمير البيئة والقتل الجماعي للشعوب.

اختار (مايكل هارت) في كتابه «المائة»، أهمّ الشخصيات الخالدة على مدى التاريخ، ممن كان لهم أثر عالمي، سواء كان ذلك الأثر علميًّا أم فنيًا أم سياسيًا أم دينيًا. وقد كان على رأس القائمة النبي محمد ﷺ. فأثره لا زال عميقًا متجددًا، ليس فقط على العرب والمسلمين، وإنما امتد ليشمل الناس كافة.

ليس غريبًا أن تشمل القائمة عددًا كبيرًا من المبدعين في العلوم كإسحاق نيوتن وألبرت أينشتين ومايكل فرادي وغيرهم.

وفي الأدب (كويليام شكسبير) وفي الموسيقى مثل (بتهوفن وباخ). وفي الفن (كمايكل أنجلو وبيكاسو). وفي التاريخ (كعمر بن الخطاب) الذي ساعد بذكائه وعبقريته على نشر الإسلام وتمكينه من البلاد الأخرى.

إلا أن الغريب أن تضمّ القائمة أشخاصًا كـ(هتلر)، باعتباره عبقرية شريرة إلى جانب المبدعين والعباقرة الذين قدّموا إنجازاتهم لكلّ بني البشر.

لقد أصبح الربط بين التفكير الإبداعي والأخلاق مهمّة عالميّة، لا تقتصر على دولة دون دولة، أو شعبٍ دون شعب . وإنما يجب على جميع دول وشعوب العالم، أن تتنبّه إلى ضرورة التخلص مما هو ضار ومؤذٍ بالنسبة لها أو لغيرها. والى تحويل أية اختراعات أو اكتشافات إلى ما هو



مفيد لها ولغيرها. وبهذا يتجنب الجميع الكوارث والمآسي التي قد تُسببها تلك الاكتشافات والمخترعات.

وفي هذا الشأن، يجدر بهيئة الأمم، أن تُعيد النظر في مهامها، وأن تقصرها على تحقيق العدالة والحرية والسلام والسعادة لجميع شعوب الأرض.

كما يجدر بنا جميعًا كمربين، أن نُنشئ أطفالنا على ممارسة الأخلاق الحميدة، والمبادئ الإنسانية وعلى قيم الحق والخير والجمال، التي تكون بمثابة الحاضنة لأفكارهم وإبداعاتهم في الحاضر والمستقبل.

الإبداع والتربية

هل للتربية أثر على الإبداع؟

إنّ التربية الحقة هي التي تقود إلى الإبداع، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار دورها الفاعل في تربية التلاميذ والطلبة كلهم، انطلاقًا من المقولة التالية: «إن تربية الإبداع ممكنة لأي شخص طبيعي عادي من وجهة نظر عقلية. وتوجد اليوم براهين كثيرة على أن أي شخص عادي يُمكن تطوير الإبداع لديه بقليل أو كثير، بهذا الاتجاه أو ذاك».

ونحن حين نذكر التربية، فإننا نعني بذلك التربية الشاملة للفرد عن طريق المؤسسة التربوية والبيت والمجتمع. إذ أن جميع هذه الجهود، يجب



أن تتضافر جميعها، وأن تنصهر معًا لتُشكّل قوّة الدفع لأي طفلٍ أو فردٍ في تنمية قدراته والانطلاق بها إلى أقصى درجة.

ونحن إذ نُؤكّد على دور المدرسة، بشكل خاص، فلأنها الحاضنة الرئيسة، إلى جانب البيت، التي تضع في أعلى قائمة اهتماماتها، التربية المتكاملة للنشء، عبر العمل والممارسة، لأن ذلك هو الأداة الأساسية للتطوير المتكامل للشخصية، عقليًا ونفسيًا وجسميًا وانفعاليًا وإجتماعيًا ووجدانيًا. وهذا يُؤكّد الأهميّة الكبرى لفعالية الإمكانات التربوية، التعليمية والتعلمية، التي تساعد على تكوين الاستعدادات والخصائص والاهتمامات والإبداعات المختلفة لدى جميع فئات الطلبة.

ومن أجل ذلك، يُفترض في النظام التربوي أن يتميّز هو نفسه بالإبداع. أي يواكب العصر المتغير الذي نعيشه، والذي يتطلب من الفرد التسلح بالمهارات والقيم والأخلاق التي تساعده على ممارسة حياته بشكل جيد، وعلى اكتساب المعرفة التي يحتاجها بسهولة، داخل المؤسسة التربوية وخارجها.

وهنا يكمن دور المؤسسات التربوية على اختلاف مستوياتها الأكاديمية. بحيث تقوم بإعداد وتشجيع وخلق المناخ الملائم لإذكاء دافعية الطلبة على الإبداع في شتى المجالات. وبأن تتبنى الأساليب الاستكشافية بدلًا من الشرح والتفسير، وبأن تركز على الفهم والتطبيق بدلًا من الحفظ.



وبأن تستفيد من التجارب المتراكمة في العالم كافة، وفق منظور بنائي نقدي. وبأن تهتم بتطوير وتكوين الشخصية المبدعة لدى جميع فئات الطلبة، وبتنمية القدرات الإبداعية لديهم نحو ما هو مفيد وذو قيمة. وتنمية مشاعرهم نحو العمل من أجل رفاهية الإنسانية وسعادتها.

كلنا يعرف أن العديد من المكتشفات والمخترعات يُمكن أن تُستخدم من أجل الإنسان ومصلحته، وفي الوقت ذاته، يُمكن استخدامها من أجل تدميره ووقف تطوره.

فالطاقة النووية مثلًا، يمكن استخدامها من أجل تدمير البشرية، كما يُمكن استخدامها من أجل السلام والصداقة وسعادة البشرية.. ولن يتمّ ذلك إلا إذا توفرت التربية الحقيقية وترسّخ مفهومها النبيل لدى جميع المتعلمين.

ويؤكد الباحثان، (كليمان وشيرياك): « بأن تطبيق الطرائق الحديثة في التعليم والتعلم، تستلزم من التربوي الهدوء والصبر إزاء النتائج التي يتم الحصول عليها عبر الاكتشاف الموّجه . وبأن تنظيم هذه الطرائق في إطار عمل الجماعات في التعليم والتعلم عبر الاكتشاف، هو تنظيم مُفيد ويمكن تعميمه».

أما التعليم التقليدي، فإنه يُعيق العبقرية ولا يدعمها.



ويمكن الاستشهاد بـ(ألبرت أينشتين). ففي ملاحظاته في سيرته الذاتية كتب: «لقد كان على المرء أن يحشو عقله بكل هذه المواد، سواء كان يحبها أم لا».

ثم يُشير إلى أساليب التدريس التي تخنق حبّ الاستطلاع المقدّس لدى الطلبة. ويُضيف: «هذه النبتة الصغيرة الطرية، تحتاج أكثر ما تحتاج إلى الحرية فضلًا عن الحوافز. ومصيرها التلف لا محالة، إن لم تحصل على هذه الحرية. ومن الخطأ القاتل أن نعتقد أن متعة الرؤية والبحث يُمكن أن تتعزّز من خلال وسائل القهر والشعور بالواجب».

وكذلك فقد أشار هبارد (1996)، إلى أن ٪95 مما تعلمه في المدرسة، كان مجرّد حشو للمعلومات التي لم يستخدمها طيلة حياته. ولذلك، فمن أولويات المؤسسة التربوية الحديثة، أن تهيئ الطلبة، على اختلاف فئاتهم، إلى الحياة وإلى المستقبل . ومن أجل ذلك، يقع على عاتقها أن تعلم الطلبة كيف يتعلمون، وكيف يوظفون ما يتعلمونه في حياتهم الخاصة والعامة.

أما ماتشادو (1989)، فهو يعتبر أن المهمة الأساسية للدولة هي التربية. وبأن الحكم هو التربية. وليس بالمستطاع أن تكون هناك مهمة للحكومة أعظم شأنًا من الكفاح لرفع ذكاء الشعب.

إن التعليم بمعناه العصري هو التعلّم مدى الحياة، وتمكين الإنسان من خبرات التعلم الذاتي، فقد أصبح من المستحيل أن نُحمّل أبناءنا



خزائن المعلومات المتاحة لهم. فهذا فوق قدرة أي بشر. وأصبح الخيار الأوحد هو أن نُسلحهم بمفاتيح هذه الخزائن فقط، وأن نُعلمهم طريقة استخلاص المعلومات وطريقة تنظيمها وطريقة توظيفها. ومن أجل ذلك، لا بدّ من تغيير أفكار المعلمين وسلوكياتهم وخبراتهم، وتدريبهم تدريبًا جيدًا بحيث يتم إعدادهم لمهام ومسؤوليات جديدة ومُتغيرة .

إن التربية الحقيقية هي التي تُساعد كل طفل على الارتقاء بقدراته وبذكائه إلى أقصى درجة، وذلك عن طريق إفساح المجال له لإكتساب المهارات والقيم الإنسانية وممارستها والتدرب عليها وتوظيفها في حياته اليومية. وهي التي تكتشف إبداعات الطلبة منذ سن مبكرة، فترعاها، وتُهيئ لها البيئة التي تُساعد على نُموّها. ومن ثم تُشجّعها وتُكافئها وتفخر بها.

ما هي معوّقات التفكير الإبداعي؟

يعتقد البعض أن الافتقار إلى الصحة النفسيّة أو الجسدّية واحدٌ من معوّقات التفكير الإبداعي، وحتى التفكير العادي. حيث ينصبّ تفكير الفرد على نفسه وعلى حاجته للعلاج.

وهناك من يعتبر أن للمناخ الطبيعي أو البيئة التي يعيش فيها الفرد أثرًا سلبيًا عليه، إن لم تتوفر فيهما الشروط اللازمة لتنمية مهارات التفكير لديه.



كما أن هناك من يعتقدون أن الوضع الإقتصاديّ أو الإجتماعيّ المتردي، من أهم معوّقات التفكير الإبداعي. وكذلك الحياة في ظلّ القمع وعدم الاستقرار والإحساس بالأمن. أما حالات الرعب والقلق، فهي وحدها تؤدي إلى الارتباك والضغط النفسي.

كلّ هذه الأمور أو حتى بعضها، كفيل بأن يؤدي إلى عدم التركيز، وإلى التشتت الذهني للأفراد والجماعات.

كما أن هناك عقبات تواجه التفكير الإبداعي مثل التربية التقليدية السلبية، التي لا تسمح بالاطلاع على ثقافات الآخرين وجهودهم العلمية والأدبية والفنية. ولا تتيح الفرصة لأبنائها للتفكير النشط والإبداع في المجالات المختلفة .

وأحيانًا تكمن مثل هذه العقبات في الشخص نفسه، خاصة إذا اتصف بالكسل والخمول أو الشعور بالنقص، والاعتقاد بالأفكار والآراء البالية، وضعف الثقة بالنفس، والافتقار إلى المرونة، وضعف الحافز الذاتي، وضعف الحساسيه نحو المشكلات والمواقف المختلفة، أو الانشغال الزائد في الأعمال الروتينية المملة. الأمر الذي يساعد على إضعاف الروح الإبداعية، وربما العمل على قتلها .

وهناك من هم على عكس ذلك تمامًا، ممّن يعتقدون أن التفكير الإبداعيّ ينبع من قلب الظروف الصعبة، التي تجعل الفرد المبدع قادرًا



على ابتكار الأساليب والوسائل للتخلص من تلك الظروف، أو للتكيّف معها بطرق مدهشة.

وعلى سبيل المثال، حين أصيب رون هبارد بالشلل التام وشبه العمى، قرّر أطباؤه أنه حالة يائسة لا يُمكن شفاؤها. وبأن الشيء الوحيد الذي ظل سالمًا من جسده هو عقله.

رفض رون هبارد الاستسلام لتقارير الأطباء، وراح يُفكر بالطرق التي تساعده على الشفاء من مرضه.

واستمرّ في القراءة والبحث (رغم ضعف نظره الشديد)، إلى أن استطاع أن يساعد نفسه على الشفاء من العاهتين المستعصيتين: الشلل، وضعف النظر.

وهو لم يكتفِ بشفاء نفسه فحسب، وإنما ساعد الكثيرين من الأشخاص على الشفاء من حالات مشابهة.

وكلنا يعرف أن بيتهوفن أبدع سيمفونيته التاسعة بعد أن فقد حاسّة السمع.

وهناك العديد من الحالات التي يُبدع فيها ذوو الإعاقات الجسدية، مُتحدّين إعاقاتهم ومُركّزين على مجالاتٍ يُبدعون فيها.



إذن، ما السرّ وراء ذلك؟

نحن نقول عادة: الحاجة أمّ الإختراع. إذن حيثما تكون هناك حاجة مُلحّة لإختراع شيء ما يساعد على تلبيتها، أو حيثما يشعر بعض الأفراد بأن لديهم القدرة والرغبة لسدّ تلك الحاجة، يكون هناك إبداعٌ حقيقيّ.

وفي الوقت نفسه، إذا توفرت البيئة الغنية لجميع الأفراد لأن يُوظّفوا مهارات التفكير لديهم، وإذا وجدوا التشجيع والحوافز والمكافآت والتقدير، سواء كان ذلك بطريقة مادية أو معنوية، فإن ذلك يشحذ تفكيرهم إلى أقصى درجة، ويدفعهم إلى اكتشاف وإنجاز واختراع ما لم يكن يخطر لهم أو لغيرهم على بال .

وحيث أن حاجتنا لا تقتصر على بضعة أفراد فحسب ليتفوّقوا في بعض مجالات الإبداع، وإنما إلى شعبٍ مُبدع ومُفكّر. الأمر الذي يتطلب منا كمربين وكحكومة وكأولياء أمور، أن نُهيئ البيئة التي تُساعد على الإبداع لكلّ من الأطفال والراشدين، على حدّ سواء.

الشخصية المبدعة

هل هناك مواصفات خاصة بالشخصية المبدعة؟

ذكرنا سابقًا أن الذكاء مرتبط بالإبداع . إذن فالمبدع شخص ذكي.



كما ذكرنا أن الإبداع مرتبط بالقيم والأخلاق. إذن فالمبدع شخص يتحلى بالأخلاق الحميدة والقيم الإنسانية.

كما ذكرنا أن الإبداع يحتاج إلى العمل الدؤوب والمتواصل. إذن، فالمبدع شخص نشيط ومثابر، وهو كذلك ذو ثقة عالية بنفسه، يتحمل المسؤولية، ويبحث دائمًا عمّا هو جديد. كما أنه يبتعد عن التقليد والمحاكاة، ويبتكر ما هو أصيل.

والمبدع شخص خلاّق بالمعنى الدقيق للكلمة. قد يستفيد من تجارب الآخرين، إلا أنه يُضيف إليها من ابتكاراته الخاصة. وهو عنيد ومغامر. يحلم، ويعمل جهده على تحقيق أحلامه. وهو دائم التفكير ودائم العمل، ولا يثنيه عن الوصول إلى أهدافه أي عائق مهما كان.

وفي دراسة حول مشاهير المبدعين، تبين أن ٪90 منهم تميّز بدرجة عالية من الذكاء وحب الاستطلاع، الذي لا يكفّ عن طرح التساؤلات.

ثم إنّ هناك الدافعيّة والرغبة في التفوق والشهرة والتوق للإنجاز والنجاح والفوز.

أما جيلفورد، فهو يربط بين الشخصية المبدعة وبعض الخصائص، كالمرونة والطلاقة والأصالة والتفكير التباعدي، أي المنطلق.

بينما يرى غيره أهمية الدافعية والمزاج واستقلالية التفكير.



كما يرىٰ آخرون أن هناك علاقة كبيرة بين الإبداع والصحة النفسية للشخص المبدع.

وإذا تتبعنا بعض خصائص المبدعين، فإنهم يقضون ساعاتٍ وربما أيامًا متواصلة في العمل. وبأنهم قارئون من الدرجة الأولىٰ.

أيًا كان الأمر، فلا شك أن المبدع يحتاج إلىٰ بيئة تحفزه علىٰ الإبداع، وأشخاص يُشجّعونه ويُقدّرون أعماله، ويساعدونه علىٰ المضي في أبحاثه وإنجازاته، وعلىٰ نشرها وتعميمها والإستفادة منها.

وهناك مؤشرات تُساعد أي شخص علىٰ الإبداع في مجالٍ من مجالات الحياة المختلفة. منها، الذكاء والثقافة والرغبة في العمل والنشاط المتواصل. وكذلك الدافعية الداخلية والخارجية. كما تساعد البيئة في تكوين وترسيخ الإبداع، خاصة في البيت والمدرسة. وذلك بإتاحة الفرصة للأطفال للبحث والتجريب والدراسة بشكل مستقلّ أو بشكل جماعي.

ومن الجدير ذكره أن هناك الشخصية متعددة الإبداعات. وهي الشخصية التي لا تُبدع في مجال واحد فحسب، وإنما في عدّة مجالات في آن واحد. ونحن نطلق عليها الشخصية العبقرية.

مثال ذلك، (ليوناردو دافنشي)، الذي كان رسامًا ورياضيًا وميكانيكيًا ومهندسًا ومكتشفًا في الفيزياء.



كما أن هناك كثيرًا من العباقرة العرب والمسلمين الذين نبغوا في الطب والفلك والموسيقى والشعر وغيرها من الفنون، مثل : (الرازي وابن سينا وابن جني وعمر الخيام وغيرهم).

ويُمكن أن نستنتج بأن العبقريّ النوعيّ هو ذلك الذي يملك طاقة عالية، وقدرة مُركّبة وغنية في سرعة الانتقال من مجال إلى آخر . ومثل هذا المُركّب هو الذي يقود إلى الإنجاز الإبداعيّ في أكثر من مجال، دون الإقلال من قيمة وثراء المجال الأساسيّ للمبدع.

وبشكل عام، فإن الشخصية المبدعة أو العبقرية تتسّم بالجرأة في قول الحقيقة، والشجاعة، والثقة بالنفس. ولا يهمها أن تجد معارضة لما تُقدّمه من إنجاز أيًّا كان نوعه. فهي تُدرك جيدًا أن ما تُقدّمه هو جديد، ويحتاج إلى وقت حتى يدرك الآخرون قيمته وأهميته.

كما أنّ الشخصيّة المبدعة تتسم بالشعور بالسعادة لما تقوم به من أعمال أيًا كانت صعوبتها. وهي مهذبة في التعامل مع الآخرين، وتتصف بالصدق والعدالة ومراعاة القيم الإنسانية، وتتمتع بالروح المرحة، والتفاؤل، وبقدر كبير من الحضور الشخصي.

خلاصة

كل فرد منا يولد مزوّدًا بدماغ إلكترونيّ حيّ، ذي إمكانات لا حدود لها. وكل اختراع أو اكتشاف، ما هو إلا نتيجة لدراسة تأمليّة من أحد



الأفراد أو مجموعة من الأفراد الذين لهم القدرة على الإبداع. أما السّر الحقيقيّ، فإنه يكمن في التربية. فالذين أبدعوا، تعلموا مُسبقًا كيف يُفكرون. وهذا مكمن الإبداع .

وإذا اجتمع الذكاء مع القيم الأخلاقية والمبادئ الإنسانية، فعندئذٍ فقط، تتحقّق العدالة والحرية والسلام والسعادة لجميع البشر.

ولأهمية الأخلاق في حياتنا جميعًا، خاطب الخالق سبحانه النبي محمدﷺ، قائلًا: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ»[آية 4 سورة القلم].

وهذا ما يجدر بنا جميعًا أن نتّصف به.

والإنسان المبدع، هو الإنسان الذي يجد سعادة كبيرة في تقديم إنجازاته للآخرين، كهدفٍ نبيلٍ يخدمهم به أو يُمتّعهم ويبعث السعادة إلى قلوبهم.

والإبداع لا يقتصر على مجالٍ محدّد، وإنما يشمل جميع مجالات الحياة. وهذه المجالات كثيرة ومُتعدّدة، منها الإبداع العلمي والتقني والفني والأدبي والثقافي والإقتصادي والإجتماعي إلى غير ذلك.

وإن أي حلّ جديد لمشكلة مُستعصية، يكمن خلفها إبداعٌ ومثابرةٌ وصبرٌ وعملٌ شاقّ ومُتواصل، من أجل الوصول إليه وتحقيقه.



وما أحوجنا في هذا العصر، إلى أشخاص مُبدعين، لحلّ الصراعات الدامية التي تسود الكرة الأرضية، من أقصاها إلى أقصاها. وما أحوجنا إلى عقول مُبدعة، لتوقف هذا النزيف المتواصل منذ عشرات السنين على هذه الأرض المقدّسة. وما أحوج شعبنا الفلسطيني إلى مُبدعين ذوي أخلاق وقيم إنسانية، ليُطبقوا العدالة، وليساعدوه في الحصول على حقوقه الإنسانية والسياسية والإجتماعية والإقتصادية. ليُمارس حياته بسعادة، وليُساهم بإبداعاته الخلاقة واللا محدودة، في دفع مركبة التقدم والازدهار الإنسانيّ إلى الأمام.

الاقتراحات والتوصيات

لكي نساعد أطفالنا وشبابنا على الإرتقاء بقدراتهم وإمكاناتهم الإبداعية إلى أعلى درجة، ولكي نساهم في تربية جيل متميّز يستطيع أن يخطو نحو المستقبل بخطوات واثقة، فإنني أتوجه إلى أولياء الأمور وإلى المربين وإلى مؤسساتنا التربوية والوطنية، بالاقتراحات والتوصيات الآتية:

1- استخدام الطرق المبدعة في عملية التعليم:التعلم لجميع المراحل، ابتداء من رياض الأطفال حتى طلبة الدراسات العليا. بحيث يتم التركيز على تعلم المهارات من أجل المستقبل.

2- إتاحة الفرصة لجميع فئات الطلبة لمعرفة: كيف يُفكرون وكيف يتعلمون وكيف يستمتعون بكل ما يتعلمونه، وكيف يُطبقون أساليب



تحسين الإبداع وأساليب العصف الذهني واستثارة التفكير الناقد والتفكير الإبداعي. ومن ثمّ مكافأة السلوك الإبداعي للطلبة، وإعلان ذلك في وسائل الإعلام.

3 – حث الطلبة على ممارسة مهارات القيادة ،واستراتيجيات التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي. وذلك عن طريق تفعيل مهارات التفكير من خلال أساليب التدريس ودمج التفكير في جميع البرامج المدرسية.

4– تشجيع الطلبة على استخدام مهارات القراءة، والأساليب الفعّالة في التعلم الذاتي المستقل، و استخدام جميع أنماط التكنولوجيا المتوفرة التي تُساعدهم على التعلم مدى الحياة.

5– استمرار تطوير المناهج من أجل تعليم التفكير، وإمكانية الجمع بين استراتيجيات التفكير، والتفاعل مع العديد من المواقف الحياتية. وذلك من خلال إعادة هيكلة المناهج التعليمية في صورة جديدة، تُساعد على تدريب الطلبة على استخدام تطبيقات مهارات التفكير والاستكشاف والمناقشة والتحليل والدفاع عن الآراء والمعتقدات الشخصيّة والعمليات العقلية المعرفية.

6– ضرورة الإهتمام بعمليتي القراءة الإبداعية والكتابة الإبداعية، لأنهما من أعقد الأنشطة العقلية. إذ تتطلب كلٌّ منهما: التمييز السمعي والبصري، حلّ المشكلات، والتقويم، وإصدار الأحكام، والتخيّل

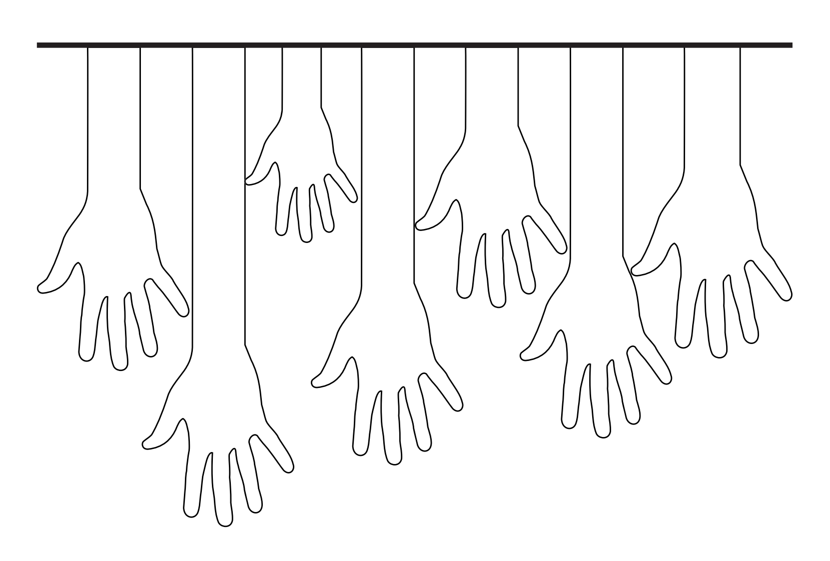


والإستنتاج، وتوظيف اللغة في مواقف جديدة، للتعبير عن أفكار جديدة، خالية من الأخطاء الإملائية، وغير ذلك مما يتعلق بالنحو والصرف وقواعد اللغة.

7- خلق بيئة تُشجّع على التفكير الناقد، وتخصيص وقت للمناقشة. وإعداد الطلبة ليُصبحوا أصحاب قدرة كبيرة على التفكير الناقد، والقراءة الناقدة. وذلك بتضمين المناهج المدرسية تعيينات خاصّة بذلك، بحيث تشمل الحكم الجيد، واتخاذ القرار الصحيح، والقدرة على تكوين المفاهيم وعمليات التصنيف وتعزيز دور الإبداع. حيث أن تعليم التفكير الناقد يُشجّع الطلبة على التساؤل والبحث والاستفهام والمناقشة والتحليل واكتشاف نقاط القوة والضعف في التفكير، وتقويم المشكلات والعقبات والتعامل معها بعقلية مُتفتحة وناضجة.

8- إعداد برامج تثقيفيّة، وبثّها في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة، يتّم التركيز فيها على ممارسة التفكير الإبداعي، وعلى تعزيز المثل العليا والقيم الإنسانية والأخلاقية، التي يكتسبُ منها الصغار والكبار مهارات التفكير الإبداعي والسلوك الجيّد.





رفقًا بصحتك.. وأعصابك



عزيزي القارئ..

هل تريد مزيدًا من التفاؤل .. ومزيدًا من الصبر ومزيدًا من ضبط الأعصاب .. والثقة في النفس. والنشاط للعمل واللهو على السهو؟

إذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذي يعلمنا كيف نكتسب - بالتدريج - كل هذه الصفات والمزايا .. وما أحوجنا في هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب والمنغصات. إلى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذي تفرضه الحياة العصرية على الأعصاب!

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفساني (ويلفريد نورثفيلد) الذي وضع الكثير من كتب علم النفس ذات الفائدة العملية لجمهرة القراء من كافة الطبقات .. ويكفي لكي نتزود بفكرة عن ميادين البحث التي خاضها ونقب فيها أن نعرف عناوين كتبه السابقة وهي : «غزو الأعصاب» «أسرار السعادة» «شفاء الاجهاد العصبي». «ماذا علمتني الحياة».. الخ.

ويحضرني بهذه المناسبة قولان مأثوران وثيق الصلة بموضوع هذا الكتاب أحدهما قول المفكر المعروف «ماثيو أرنولد» إذ يخاطب الطبيعة : «درس واحد أيتها الطبيعة أريدك أن تعلميني إياه كيف تواصلين العمل والكد في سكينة وهدوء؟».



والقول الآخر للمفكر (و.س. لوسمور) إذ يقول : «أن الحياة ومشاعرنا «مشدودة» على الدوام وعقولنا متيقظة بإستمرار ليست في الحقيقة بحياة وإنما هي استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا بأكملها!».

فتعال نتعلم من هذا الكتاب كيف تسترخي:

التنفس الصحيح أساس الاسترخاء

هناك سببان هامان يجعلان من المستحسن أن نبدأ هذا الكتاب بفصل عن التنفس: السبب الأول هو أننا جميعًا نعرف أن النسمة هي الحياة وأنه في اللحظة التي يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم في الانحلال فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ولذلك يجب أن يكون له الإعتبار الأول عند بحث أي شأن من شؤون الصحة.

والسبب الثاني أعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبي يتأثر تأثرًا سيئًا وهذا هو أحد العوامل الهامة التي تحملنا على أن نوجه إليه إهتمامًا خاصًا وليس هناك إلا طريقة واحدة للتنفس الطبيعي الصحي وهي الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف فإذا كانت المجاري الأنفية تكتنفها العوائق فإن التنفس لا يكون طبيعيا صحيًا والمعروف أنه في الوقت الذي يهدأ فيه الجهاز العصبي يبدأ التنفس في أن يكون طبيعيًا تمامًا ويتخذ الهواء



عادة يسلك طريقا غير الطريق الطبيعي وقد دلت الإحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص مصابون ببعض العوائق الأنفية وفي معظم الحالات يكون الزكام أحد هذه العوائق.

ولكي تعرف ما إذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق اضغط بالتوالي على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر فإذا أمكنك أن تتنفس تنفسًا كاملا بطيئًا عميقًا فأعرف أنه لا توجد عوائق في طريق التنفس ولكن إذا شعرت بما يعوق التنفس في أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ولكنك في هذه الحالة لا تعيش متمتعًا بكامل الصحة.

فإذا وجدت شيئا من العوائق فعليك بإستشارة الطبيب في شأنه والعمل على إزالته فإذا كان مجرد إصابة بالزكام فلتجرب هذه الطريقة: أخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبيكربونات الصودا والبوراكس ثم أضف ملعقة شاي من هذا المخلوط إلى كوب ماء دافئ واستنشق من هذا المخلوط عن طريق الخيشومين بالتناوب مرتين أو ثلاث مرات يوميًا وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن نستعمل بضع نقط من مركب «الأفدرين» عند الإستيقاظ صباحًا ويجب أن يكون ذلك تحت أشراف الطبيب.



وقد دلت التجارب على أن هذا العلاج البسيط مفيد على أي حال ولكن حتى في مثل هذه الحالة فإن الطبيعة هي التي تساعد على الشفاء في النهاية. والغسيل يساعد الهواء على الوصول إلى الأغشية التي تستفيد من هذه التهوية.

وقد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسًا لكل عملية استرخاء ولأنك إذا أردت أن تتنفس تنفسًا صحيحًا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه اهتمامنا إلى التنفس ذاته وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادا كبيرا على العادة ففي الحياة الطبيعية النشطة في الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا وحتى في أوقات الراحة تكون الرئتان في كامل تمددهما.

ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تاما ونجد من الناحية الطبيعية البحتة أن هذا الأمر يؤدي إلى أسوأ النتائج ويؤدي بالتالي إلى إصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية وأهر هذا الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهرة إلا أنه موجود بالفعل الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهر إلا أنه موتجود بالفعل والرئتان تختلفاه عن معظم أجهزة الجسم الأخرى في أن للإنسان بعض السيطرة على عملهما وما يجب أن نفعله حيال ذلك هو



أن نستغل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تامًا فالحياة غير الطبيعية التي نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الإنسان يعتاد بمرور الزمن إلا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا مع أنه يجب أن نعمل على أن نستخدمهما استخدامًا تامًا والتنفس نفسه عملية آلية ولكن ليس معنى هذا أنه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها إذ من المحقق أنه في مقدورنا تقوية حركة التنفس بالإستمرار في ممارسة التمارين الخاصة به.





كيف تقاوم الحزن؟



وهناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للإضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيا كما في حالات الاكتئاب وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف. والخوف والاكتئاب هما أشد أنوع الشرور التي يصادفها الكثيرون وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم، فالاكتئاب أو أنقباض النفس يجعل التنفس سطحيًا وإذا حاولنا أن نجعل التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضا للإصابة بنوبات الإكتئاب. لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميا وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الأفطار.

وربما كان من المستحسن أن تأخذ في الصباح الباكر حمامًا دافئًا يعقبه الاغتسال بالماء البارد مع القيام بتمارين التنفس العميق أثناء عملية التجفيف والاستمرار بعد التجفيف في تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرىٰ في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس إلىٰ أخمص القدم وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويا نشطا نتيجة لهذه التمارين البسيطة وسوف يزول الخمول الذي كنت تشعر به عند اليقظة صباحًا.

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس سواء كانوا واقفين أو جالسين وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لا تشعر به فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسماني خفيف فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة



الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتني واتساعهما.

وإذا كنت ممن اعتادةا الاستحمام مساءً فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحًا مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة.

قف واضعًا يديك على الفخذين ـ والقدمان متلاصقان ـ ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقي وفي نفس الوقت تنفس تنفسًا عميقًا ثم ارجع بساقك إلى وضعها الأول في الوقت الذي تخرج فيه هواءئ الزفير ثم أفعل بساقك اليسرى ما فعلته بساقك اليمنى وبعد تكرار هذه التمارين أثنتى عشرة مرة قف ـ والقدمان متباعدتان فليلا والذراعان إلى الجانبين ـ وخذ نفسًا كاملا في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيميتين إلى الأمام إلى أعلى حتى تصبحا في وضع عمودي فوق رأسك ثم اخفضهما يمينًا ويسارًا حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين كرر هذا التمرين أثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول.

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ولسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيدًا وغنى عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطققس شديد البرودة.

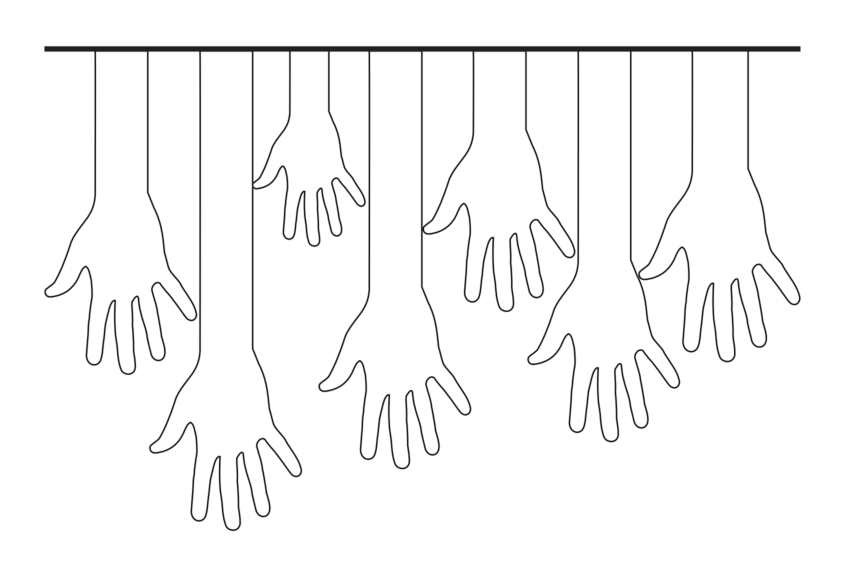
وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ولكي تربطها تمامًا بالاسترخاء يجب أن تجعل نفغسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير كما يجب أن تدع



جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق. وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة وفي هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو أثنتي عشرة مرة فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه والفترة المخصصة لتناول الغداء وفترات الراحة كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين. وإذا أهممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ففي أثناء صعود السلم أو الذهاب من حجرة إلى أخرى أو من قسم إلى آخر تستطيع القيام بهذه التمرينات ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد: فلا تدفع نفسك دفعًا وإذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت وذلك دون أن تجهد نفسك كذلك يجب أن لا تجهد الصدر لكي تزيد حجمه فلتقف أثناء التمرين معتدلا على أن تحتفظ بقامتك في وضعها الطبيعي المريح.

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وأنت جالس على مقعدك ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة. كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذي يكن عليه أثناء الوقوف او أثناء القيام بالتمارين الخفيفة وفي هذه الحالة سيمكنك أن تركز اهتمامك في حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير: بأن تتخيل أنك تغوص في المقعد تمامًا.





التركيز والتنفس العميق



وسوف تمر أسابيع قلائل قبل أن تشعر بفائدة هذه التمرينات . وإذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معينا لك على ذلك وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال وهذا ينطبق على عضو التنفس.

وإذا وصل جهاز تنفسك إلى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود فسيمكنك أن تجني ثمار هذا المجهود في أشكال مختلفة: ستشعر بفائدته خصوصًا عندما يتطلب عملك العقلي شيئا من التركيز فالتنفس السطحي يؤدي إلى بطء الدور ة الدموية وهذا يؤدي بدوره إلى ضعف التركيز حتى يصبح صعبا كما يصبح العمل مملا ولا يصبح العمل العقلي نفسه مجهدًا إلا إذا أصبح مملا!

ويجب أن يكون تنفسك حرًا كاملا عندما تقوم بأي عمل عقلي وكلما كانت الأعمال التي تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقًا وبعض الأعمال اليدوية تؤدي إلى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدي إلى ضعف التنفس وهذه الحالة شائعة جدًا كما في حالة رفع الأثقال أو حينما يستلزم العمل الانحناء ويجب في مثل هذا الحالة أن يكون التنفس حرًا مستمرًا كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل وإلا كانت العواقب سيئة.

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقًا كاملا حينما تضطرب مشاعر



نتيجة الخوف والقلق وذلك كما في المقابلات الهامة وعند زيارة الأطباء التي تؤدي عادة إلى الشعور بالقلق وحيث يصاب الإنسان بالتوتر العصبي المصحوب بالنفس السطحي وإذا لم يكن في استطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعًا.

وفي زحمة الحياة لا يجد كثيرمن الناس متسعًا من الوقت للقيام بتمارين التنفس وكثيرًا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة: «ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس» معبرين عما يعانون متاعب الحياة وربما أمتاز هؤلاء الناس بالكفاءة في العمل ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم فعليك أن تتنفس تنفسا عميقا كلما سنحت الفرصة ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن بحيث تجد الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات لقد كرس كثيرون شطرًا من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمرينات التنفس وأنا واثق أنك أن أوليت هذا الموضوع ما يستخقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوي. كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق كما أنني على يقين من أنك إن ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قلائل حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة: سوف تشعر بالحيوية



والنشاط بعد أن كنت نصف حي وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد أن كنت عصبيًا متوترًا.

الخلاصة..

أنك يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليمًا إذا أردت أن يكون تنفسك صحيحا يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردي بعض الوقت.

حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتًا إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض فإذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقف وسيكون زوالها أسرع.

تزداد فائدة تمارين التنفس إذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة.

حاول دائمًا أن توفر الوقت الذي يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس خصوصا في الصباح الباكر.




السيطرة على الجسم



الاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاسترخاء العقلي!

من أصعب الأمور، تحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلي يؤدي آليا إلى الاسترخاء العقلي غير أن أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التي ينبغي أن نسلم بها ونؤمن إيمانًا صادقًا لأنها الوسيلة الفعالة للوصول إلى الهدوء العقلي ذلك لأن التوتر العقلي لا يشعر به الإنسان كما أن مقاومته عسيرة وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا لأن المقاومة تزيد الإجهاد حدة

وإذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلي يكون مصحوبًا دائمًا بالتوتر البدني الذي يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالأعراض الجسمية التي تضايقنا ويمكننا أن نزيد الأمر وضوحًا فنقول أنه إذا لم يكن هناك توتر بدني فلا يمكن أن يكون هناك توتر عقلي فهما يسيران جنبًا إلى جنب. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج.

وأول ما يجب أن نفعله للوصول إلى الاسترخاء العضلي هو أن نبدأ في إعادة تدريب العضلات كما فعلنا في حركانت التنفس لأن الأولى قد أعتادت التوتر الضار بينما أعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ وإعادة تدريب العضلات هدفها أن نعيدها إلى حركتها الطبيعية السهلة التي

أرادتها لها الطبيعة لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التي نحياها هي التي أدت بالإنسان إلى هذه الحالة السيئة.

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية: تستلقي على ظهرك.. ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعاك إلى جانبيك تحركهما في استرخاء وبصر ف النظر عن نوبات الغضب التي تصاحب الطفولة فإن هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر. وهذه هو أسلوب الاسترخاء الذي يجب أن نتبعه في حياةو النضج أنها عملية بطيئة تدريجية فإنك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه في أيام ولكن مهما كنت ضجرا فإنك إذا داومت على العلاج فسوف تستريح في النهاية. أننا نندفع في طريق الحياة بعيون مقفلة إلى أن تتعثر فجأة وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فإن فترات التوتر العصبي لا تخلو من الفائدة وما دمنا قد أعتدنا عادات التنفس الطبيعي وتحكمت في أبداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع إلى العادات القديمة وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا.

وإذا أردنا إصلاح أمر من الأمور فإن الأجدر بنا أن نعرف تمامًا موطن الداء ولذلك يتعين علينا هنا أن نعرف متن يحدث التوتر: فإذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك وأطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فإنك سوف تشعر بحساسية خفيفة امتد على طول الذراع إلى الكتف وما هذه

الحساسية إلا التوتر وكذلك إذاجعلت قدمك في الوضع الذي يجعلها صلبة فإن نفس الحساسية تمتد على طول الساق إلى الفخذ وأنت تحس هذا التوتر لأنك ركزت تفكسرك فيه مع أنه كثيرًا ما تحدث مثل هسذه

التوترات دون أن تشعر بها كما أنها كثيرًا ما تحدث _ للأسف _ دون أن يكون هناك داع لحدوثها.

ومعنى هذا أننا نندفع ببطء في تيار هذه العادة الضارة التي تكلفنا كثيرًا لأنها تؤدي إلى الاجهاد دون الوصول إلى نتيجة حقيقية فهي تعطل لدورة الدموية وتؤدي إلى بطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون أن تترك أثرا سيئا في العقل.

ويجب أن نقول أن الجهود التي تؤدي إلى انقباض العضلات قليلة النفع في محاولة الوصول إلى حالة الاسترخاء كما يجب أن ننظر إلى هذه المسائل نظرة جدية ويستحسن أن نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معينا كل يوم وربما كان أنسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها في أي وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم إن أمكن ويكفي لذلك من نصف ساعة إلى ساعة وعليك أن تتخير مكانًا هادئًا بعيدًا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين ثم إن عملية الوصول إلى حالة الاسترخاء البدني يجب أن تتم تدريجًا وإذا جد ما يعوق الوصول إلى هذه الحالة كان على الشخص أن يقوم بتأدية التمرينات: ابدء بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو

أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين في وضع مريح بقدر الإمكان ثم أرفع إحدىٰ الذراعين ببطء محاولا أن تستشعر التوتر أثناء ذلك ثم أرجع بالذراع ببطء إلىٰ وضعها الأول وعندما تصل إلىٰ هذا الوضع حاول بقدر الإمكان أن تدركح أنك لا زلت تشعر بتوتر طفيف فإذا شعرت بذلك فهذا يدل علىٰ أن الذراع ليست في حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئي والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتىٰ ينعدم الشعور به وهذا التمرين يحتاج إلىٰ درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج إلىٰ مثابرة حتىٰ يزول التوتر تماما.

ثم أفعل بالذراع الأخرىٰ ما فعلت بالذراع الأولىٰ واسترح قليلا وبعد فترة الإستراحة أرفع كل ساق علىٰ حدة ببطء ملاحظًا التوتر كما فعلت في المرة السابقة ثم استرح مرة أخرىٰ أطول مدة ممكنة ويحسن حينما تحاول أن تتعلم أي فن أن تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءًا جزءًا.. والاسترخاء هو بوجه عام «فن» أي يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفا هو البداية وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطجع لترتكز علىٰ المساند واحتفض بالأيدي مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة ويجب في بادئ الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين وعليك أن تغمض عنينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ولا تنس أن تتنفس تنفسا عميقا سهلا طوال وقت التمرين.

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز

وأهم شيء في الاسترخاء هو أن تتفرغ له فإذا حاولت أن تفعل



شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول إلى ما نسعى إليه فأعتبر جسمك آلة تحاول إصلاحها وكما أن اصلاح السيارة مثير، يستلزم تجنيب آلتها أية حركة خارجية كذلك في الاسترخاء يجب أن تتجه كل جهودك إلى حركات الاسترخاء نفسها فلا تهتم بالأفكار والمشاغل التي تملأ رأسك عادة بل ركز إهتمامك للوصول بالأعضاء إلى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة وإذا شعرت بالرغبة في النهوض فاذكر أن هذه هي عوارض الحالة التي نحاول علاجها وأنك إذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج لذلك يجب ألا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج.

فإذا دوامت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام فابدأ بعد ذلك في ممارسة التمرين التالي وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع ويستحسن أنتجعل الرغبة تركز على شيء ثابت بقدر الإمكان فإذا كنت في الفراش فضع شيئا على الوسادة يكون أكثر صلابة منها والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهي في حالة استرخاء من جانب إلى آخر أي حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط فإذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأي توتر في عضلات الرقبة وإذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين.

وتمرينات الجذع بسيطة جدًا وهي عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط كأنه كيس مملوء بالدقيق أو البطاطس فيجب أن تتخيله ثقيلا



بالدرجة التي تجعله يغوص في الفراش أو المقعد. وإذا أديت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت ملما بالطريقة التي تجعلك تصل إلى حالة الشعور بالتوتر الذي يشمل معظم أجزاء جسمك وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك إلى درجة الاسترخاء.

أما في الدرس الثالث فاجعل جسمك في حالة استرخاء تام في الوقت الذي لا تقوم بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق ولكن بلطف وفي حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها وقد تكون هناك تمرينات أبسط من هذه ولكن يستحسن الاقتصار عليها واستمر في الإيحاء إلى نفسك بأن أعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص وبعد تركيز فكرك في هذه المسألة لبضع دقائق أعمل على الاستمرار في اقناع نفسك بهذا الاحساس أغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة.

والمعتقد أن تأدية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل إلى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدني وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع.

الاسترخاء فن.. يحتاج إلى مران

ذكرنا أن الاسترخاء فن والفن يحتاج إلى المران وأنك إذا عرفت أسس هذا الفن تمام المعرفة أنتهت فترة تعليمك وأصبحت في غير حاجة



إلى مزيد من التمرينات وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء وأنت في محاولة تعلم العزف على البيانو تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرًا على العزف إذ يمكنك أن تجلس إلى البيانو وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية وكذلك في حالة الاسترخاء حينما تصبح ملمًا تمام الإلمام بالدروس «الثلاثة» الآنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو ترقد وتمارس الاسترخاء توًا دون أن تلجأ إلى البدء بإيجاد حالة التوتر أو حتى التفكير فيها. وفي الواقع يستحسن الإقلال من هذا التفكير بقدر الإمكان.

وهناك نقطة هامة في الموضوع تستحق الإلتفات وهي أن كل شيء يجلب السرور يكون سهل الأداء فالرجل الذي يجد لذة في عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضا.. فلتبدأ بالنظر إلى موضوع الاسترخاء على أنه واجب يتحتم أداؤه ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليًا سارًا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء.. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة الممزوجة بالنشاط إنه شعور يصعب وصفه في كلمات ولكننا نعرف أنه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام في الدورة الدموية إذ تشعر بوغز لذيذ في القدم والأصابع ناشئ عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبي!



وإذا أنهضت نفسك بعد ذلك وجدت أنك تنظر إلى الأشياء من حولك نظرة تغاير تلك التي كنت تنظر بها إليها قبلا وتبدو الأشياء أكثر وضوحًا وجاذبية كما يبدو الناس الذين يتحركون حولك على حقيقتهم وهذه أشياء يجب أن يكون لها اعتبارها في هذا الصدد وهي أنك في حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الأشياء كما هي على حقيقتها دون ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك في حالة التوتر العصبي.

والآن وقد سيطرت على أسرار الاسترخاء أصبح عليك أن تستخدم القوة الجديدة التي حصلت علها في أعمالك اليومية.. وصار في وسعك أن تمشي كما تشاء محركًا ساقيك إلى الفخذين بدلا من التحرك كالإنسان الآلي أو الإنسان ذي الأرجل الخشبية. وبات في مقدورك أن تتكلم بتؤدة وثقة بدلا من الفأفأة والثأثأة الناشئة عن قصر التنفس وأن تجلس إلى مكتبك مستريحًا دون أن تثني ساقيك تحت المقعد. وفي الواقع أن التوتر الذي فارقك أثناء قيامك بتمريناتك يجب ألا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأي عمل.

وسوف يسهل عليك أن تتحكم في جسمك إذا آمنت أنت بذلك واعتياد التحكم يقويه .. ولابد أن تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ولكن يجب ألا يكون هذا التوتر شديد أو مؤلما وفي الوقت الذي تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعي.. فكن حذرًا وأسرع بالتوقف بقدر الأمكان لبضع دقائق وأسترخ إذا لا فائدة من مقاومة الشعور



بالتوتر وستنهزم أمامه بإستمرار حتى إذا كنت تعتقد أنك في منتهى الصحة والقوة وإذا أردت أن تكون صحيحًا فلابد أن تسير وفق نواميس الطبيعة وسيأتي الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التي كثيرًا ما يخالفها الناس

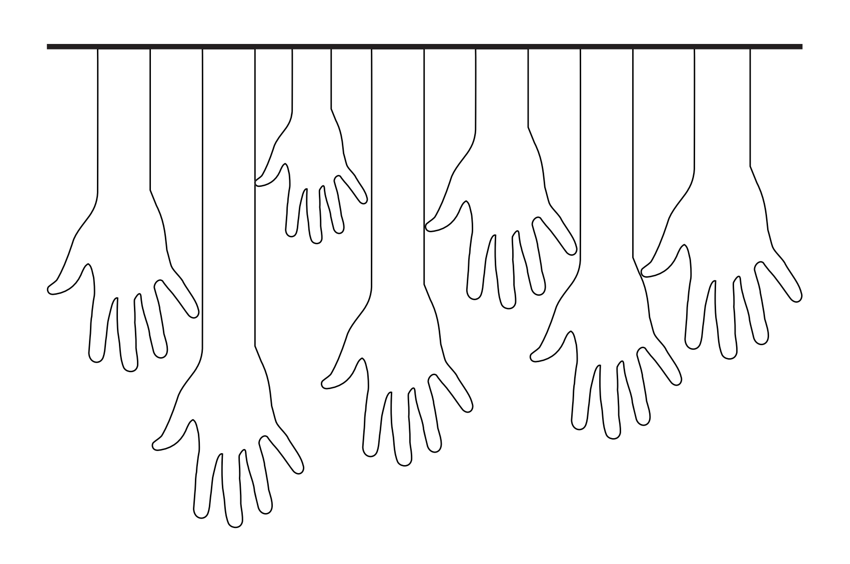
والخلاصة:

1 - إن التوتر العقلي يقل إذا كانت كل عضلات الجسم في حالة استرخاء.

2 - لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر إلى الأبد لذلك حاول أن تسترخي مهما كنت الظروف.

3 - وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآنفة الذكر فإنك سوف لا تنساه أبدًا. ولكنه ككل الفنون لا يمكن إتقانه إلا بالاستمرار في ممارسته من حين لآخر..





كلمة السر... التوازن



الملل والفراغ أشد ضررًا بالجسم من المجهود البدني:

أنك لا تستطيع أن تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرًا دون أن تلاحظ أن كل شيء يسير وفق قوانين ونظم معينة: فنمو أوراق الشجر وسقوطها والمد والجزر وشروق الشمس وغروبها كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادئ الذي يخالفه بعض الناس طوال حياتهم.. في حين أن الإعتدال في كل شيء يعتبر حجر الزاوية في بناء الصحة والسعادة.

وحياة الإنسان تكتنفها حالتان هما النشاط والراحة فإذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية وفي هذا المجال ينبغي أن تكون كفة الراحة هي الراجحة ولا تعني الراحة بالضرورة وقت الفراغ فربما كان لدى الإنسان الكفاية من وقت الفراغ ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح لإستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله نتيجة للإجهاد.

والإجهاد العقلي والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم إلى الدمار بأسرع مما يؤدي إليه الإجهاد البدني لأن الإنسان المجهد الجسم في استطاعته أن يسترد قواه إذا ركن إلى الاسترخاء كما أن الشخص الذي يعاني الملل في إمكانه أن يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط فهي - بوجه عام - مسألة موزانة وإذا اختل هذا التوزان فليس من السهل بادئ الأمر أن نسترجعه فمن الصعب على الرجل المجهد في العمل أن يسترخي كما أنه من المتعب للرجل الملول أن يبتعد عنه الملل بالنشاط واسترجاع التوازن في الحالتين



يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة ولا يشعر الإنسان بلذة الحياة إلا إذا تم له ذلك. والمعتقد أن سبب اختلال التوازن في معظم الحالات راجع إلى زيادة النشاط فإن شهوة الوصول إلى المركز والسلطة والطمع في الثروة والكفاح في سبيل التفوق على المنافسين.

كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا إلى بذل مجهودات تفوق طاقتنا الطبيعية فلا نجد وقتنا للراحة معتقدين أن أوقات الراحة تذهب هباء!

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذي نصرف به أوقات الفارغ ففي هذه الأوقات يمكننا أن ندخر احتياطيًا من الطاقة العصبية يمكننا أن نصرفه فيما يليها من أوقات النشاط والعمل ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه؟ طبعًا ذلك مستحيل ويتضح من هذا أن أوقات الفراغ أكثر أهمية وأعظم نفعًا من أوقات العمل والنشاط.

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التي ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطي كبير من الطاقة العصبية وكثيرًا ما يصاب الناس بإنهيار أعصابهم كنتيجة لإجهاد غير متوقع وبدراسة أسلوب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الأهبة لمثل هذه الظروف الطارئة فساروا في حياتهم على غير نظام موضوع أو خطة مرسومة مضيعين أوقات فراغهم سدى منغمسين في العمل انغماسا وصل إلى حد الإجهاد فحينما كانوا يظنون أنهم يأخذونه قسطهم من الراحة كانوا في الواقع يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين في أعمالهم.. فلما فأجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة احتياطية تسعفهم في مثل هذه الظروف وإذا بعملهم الذي استغرق



كل حياتهم يصبح ألآن عبئا ثقيلا وهكذا يمكن اعتبارهم «محدودي الدخل» من الناحية النفسية!

وهذا التصرف يدل على قصر النظر فإذا كان يتعين علينا – حين تكون مواردنا المادية محدودة – أن نتصرف بحكمة في حدود هذه الموارد فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال الذي ينفعنا وقت الشدة فإن الأمر نفسه ينطبق تماما على مواردنا من الطاقة العصبية.

لتكن أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك

وأهم عامل في الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعي لتحقيق هدف معين بوسائل معقولة وأن تعمل في سبيل ذلك بجد فتشعر بحاجتك إلى الراحة – التي تصل إليها بالاسترخاء – وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك وحينئذ تشعر بالرضا والطمأنينة.

والذي يعيش وليس له هدف يسعى إليه لا يشعر بالراحة والاستقرار.. فهو لا يستخدم طاقته استخدامًا طبيعيًا ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب الطبيعي بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته وأن ليس هناك غرض يعمل لأجله ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التي يبتغيها فلا غرابة إذن إذا ازداد قلقه نتيجة لذلك.

ويمكن القول هنا أن المتالغة في الاسترخاء ضارة كالمبالغة في النشاط والعمل لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل ولنأخذ مثلا على ذلك إحدى عضلات الجسم فإذا وقعت هذه العضلة



تحت توتر مستمر فإنها لابد أن تضعف وكذلك إذا استمرت مسترخية وقتًا طويلا فإنها سرعان ما تضمر لعدم الاستعمال وهذه هي حال جميع القوىٰ الحيوية في الجسم فالتوازن لا يمكن الوصول إليه إلا بتبادل النشاط الراحة بنسبة متقاربة.

وإذا اختل التوازن اختلالا كبيرًا أصبح من الصعب في بادئ الأمر الوصول إلىٰ الاسترخاء ولكن يمكن الوصول إليه بالمثابرة وإذا أكمن الوصول إلىٰ استرخاء جزئي كان من السهل أن يصبح النشاط عاديًا وطبيعيًا وهذا بدوره سوف يجعل الوصول إلىٰ الطور الثاني من الاسترخاء أقل صعوبة وهكذا .. طور يمهد للآخر إلىٰ أن يسترتد التوزان تدريجيًا.

وكلما اشتدت حاجتنا إلىٰ الاسترخاء كان الوصول إليه صعبًا وليست هناك أية فائدة من أن نعتقد أنه لا يمكنك أن تصل إلىٰ حالة الاسترخاء فكل إنسان يمكنه أن يسترخي مهما شعر بالضيق وبإضطراب التفكير ولئن دلت التجارب علىٰ أن مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة ألا أنه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل الاسترخاء مستحيلا ولذلك يجب أن نحاول الوصول إليه ولابد أن نصل إلىٰ ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات.

وأخيرًا فهذه المشاعر التي تعوق الاسترخاء ما هي إلا إشارة التحذير من الطبيعة بأن التوزن العصبي قد اختل اختلالا خطيرًا وبات علينا أن نبادر بإتخاذ الخطوات اللازمة لإصلاح ما فسد لأن التأخر

سوف يؤدي إلى زيادة الحالة سوءًا.

وليس من الضروري وصف الهوايات كعلاج للوصول إلى حالة التوازن وإذا كان لابد من وصفها أصبح من الضروري استعمال الدقة في اختياره.. وقد كانت الهوايات سببًا في إنقاذ الكثيرين من الإصابة بالانهيار العصبي.

ولما كان يحدث أحيانا أن يستطيع الإنسان استعمال عقله في الوقت الذي يعجز فيه عن استعمال جسمه لذلك يجب أن نعني بالجسم والعقل معًا فنعمل على تقويتهما. وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية - يتحمسون لها- تستلزم النشاط والحركة وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية أن يتخذوا هوايات تستلزم إعمال الفكر وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطي من الطاقة العصبية يلجأ إليه الإنسان إذا ما فاجأته المتاعب. ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن في كل أدوار حياته فلا تسرف في استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت الفراغ بل خصص للاسترخاء المفيد شطرًا من أوقات الفراغ ولتكن لك أهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول إليها ولما كان الاندفاع يؤدي إلى الاجهاد فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة وبهذا الأسلوب يمكنك أن تهيئ الفرصة الملائمة للاحتفاظ تعقلك هادئًا مسترخيًا والتوازن يؤدي إلى الاعتدال وهذا بدوره يمهد السبيل إلى الراحة والهدوء.



والخلاصة:

إنه لا يمكنك أن تكون رصيدًا من الطاقة العصبية إلا بإيجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة وبذلك يسهل الوصول إلى حالة الاسترخاء.

إن أوقات الفراغ هي في الواقع أفيد وأهم من أوقات العمل لذلك يجب ألا نضيعها سدى.

يجب أن يكون لكل إنسان هواية ومن المستحسن أن تكون مخالفة لعمله. فالذي يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب أن يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد في الخلاء. والذي يقوم بأعمال يدوية يجب أن تكون هوايته من النوع الذي لا يجهد الجسم.

يجب أن يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة وإلا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول إلأى الاسترخاء عسيرًا.





قــوة الإيــحــاء



الإيحاء هو من أقوى العوامل التي تؤدي إلى تهدئة الأعصاب كمنا تؤدي إلى إثارتها. وقد استخدمت الأفلام في روسيا لمعرفة أثر الإيحاء في مرضى الأعصاب فدلت النتائج على أن فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الإيحاء للذين لا يؤمنون بفائدته!

ونحن في جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الإيحاء الخارجي غير أن بعضنا أكثر تأثرًا بالإيحاء من البعض الآخر والذين يعانون التوتر هم في العادة أكثر حساسية من غيرهم ولهذا السبب يجب ان نتعلم كيف نقاوم فعل هذا المؤثر الخارجي وذلك بالممارسة المنتظمة للإيحاء الذاتي .

فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمل تخيل مناظر الطبيعة الجميلة: الأزهار والأشجار التي يداعبها النسيم والبحر بأمواجه الصاخبة والنهر بمياهه الرقراقة والسماء الزرقاء الصافية والنجوم المضيئة والجبال الشامخة..الخ.

ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم في عالم الخيال إذا أردت وكلما تخيلت هذه الأشياء تخلل حياتك الصفو والهدوء لأنك بذلك توحي إلى نفسك بأن الحياة في الواقع مليئة بالمسرات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية.

ثم هناك الفكاهة وهي علاج الهموم بوجه عام. ويمكنك أن تخفف من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد هادئًا مفكرًا فيما رأيته أو سمعته من الأمور التي تثير الضحك وربما تكون جالسًا وحدك يبدو العبوس على وجهك. ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالإبتسام .. وأن ابتسامة واحدة لكفغيلة بتحريك الدورة الدموية وإيجاد الشعور بأنك أصبحت شخصًا آخر وإذا كان رصيدك من الفكاهة محدودًا فاستعن بالكتب الخاصة بها إذ ربما كان الضحك أحسن دواء للأعصاب المتوترة .. ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن إنقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك فلا تدع الوقار يحول بينك وبين الإستفادة من الجانب الباسم من الحياة وإذا خلوت إلى نفسك فاترك لخيالك العنان لإسترجاع القصص المرحة المضحكة واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين. البعيدين عن الهموم وابتعد عن المتبرمين بالحياة المتشائمين لأنهم سيكونون سببًا في إثارة أعصابك والقضاء على هدوءك.

أمانة كبرى في عنق الكُتاب ومحرري الصحف!

وللكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة أثر فعال. وقد تنبه محررو الصحف إلى هذه الحقيقة ولذلك نتوسل إليهم أن يتجهوا بالقراء إلى ما ينفعهم لا إلى ما يؤذيهم. فالحوادث المثيرة تؤذي الذين يشكون



التوتر ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومنة وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ فنترك جانبًا أخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات الحوادث وما شابهها من المواد لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها وإذا فكرت قليلا فسوف تجد في كل صحيفة يومية مواد مفيدة فاقرأ مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان وهي خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التي تؤدي بالعقل إلى الاضطراب.

ويستحسن إذا أردت أن يكون للقراءة إيحاء حسن أن تتبع في قراءتك للصحف اليومية وسيلتين: أولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة وثانيهما أن تعلق إطارات تحوي كلمات مأثورة أو حكما أو ماشابه ذلك. فأنت لابد ستعثر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سائرة يمكن أن تكون عونا لك ويحسن أن تجون مثل هذه الكلمات في مذكرتك قبل أن تنساها وبعد ذلك يمكننك في فترات الراحة أن تفيد قراءتها وستؤدي المداومة على قراءتها إلى حفظها بالتكرار فتستفيد منها وبالنسبة للمأثورات التي تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء وإذا لم يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك.

ويحسن قبل أن نترك موضوع الإيحاء أن نذكر أن أنسب الأوقات لممارسة الإيحاء الذاتي هن عند الاستيقاظ مباشرة وقبل النوم. والأفكار



التي تسرع إلى احتلال رؤوسنا عند الإستيقاظ صباحًا ليست سارة في العادة وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهي من النوع المقلق الذي يلازم الإنسان ويضايقه ..هذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فورًا. بأن تنظر خلال النافذة إلى السماء الزرقاء الصافية والأشجار والأزهار الباسمة والطيور المغردة. ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق.

قل لنفسك إن الحياة جميلة وابدأ في الغناء والصفير ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ثم تمتع بتناول إفطارك في جو من المرح وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة لأن الأحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها والاستمرار والمثابرة يثبتانها.

وكذلك في المساء عندما تأوي إلى فراشك لابد أن تتزاحم على رأسك الأفكار والمشاغل فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التي مرت بك أثناء النهار كما لو كنت تشاهد عرضًا لأحد الأفلام .. تذكر دائمًا أنه لا يمكنك أن تفكر في موضوعين في وقت واحد وأن لك الحرية في أن تختار بين أن تفكر في الأمورة السارة أو أن تفكر في الأمور المقلقة فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطرا على أفكارك.



والخلاصة:

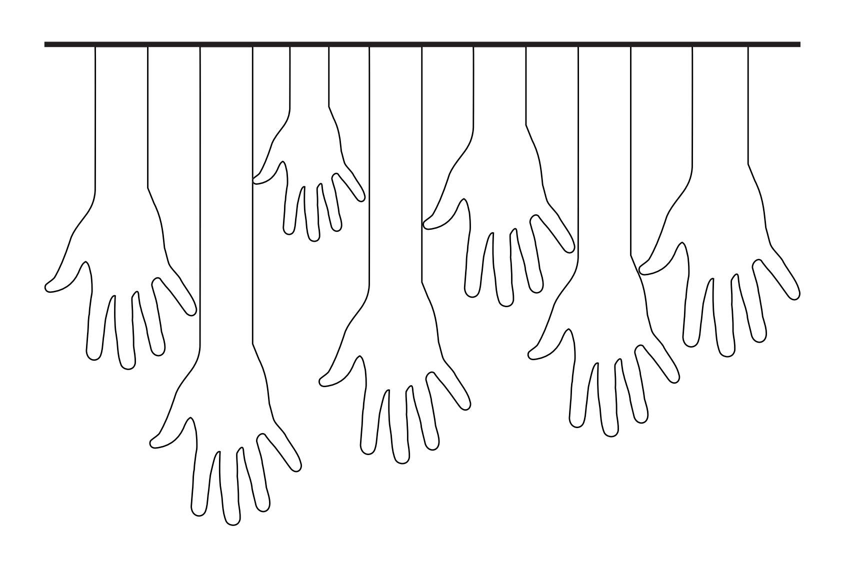
أنتهز الفرص لكي توحي إلى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق.

فكر في المسائل المريحة واقرأ الموضوعات التي توحي إليك بالراحة وتحدث إلى من ترتاح إليهم من الناس.

أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن. فدرب خيالك في أوقات راحتك على الاتجاه إلى المناظر المبهجة والحوادث السارة. لا تذكر متاعبك للناس.

الفكاهة هي أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة. فكر في الفكاهة واقرأها واستمع لها ثم أضحك.





الآثار السلبية للضوضاء



إن علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها أهميتها البالغة لأن الضوضاء من العوائق التي تحول دون الاسترخاء ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون في التهويل فغي أمر الضوضاء لأنها - إذا قورنت بظروف الحياة المعقدة - تعتبر أقلها أهمية والمعتقد أننا لو عشنا حياة صحيحة طبقًا لنواميس الطبيعية فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا. في حين أن عاملا واحدًا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق يكفي للإصابة بإنهيار الأعصاب. ولهذا فإننا نعتبر الخوف من الضوضاء وماتسببه من المتاعب مجرد عارض من أعراض توتر الأعصاب وليس سببا لها.

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض المرض. أصبح لزامًا عليك أن تعمل على التخفيف من هذا التوتر باتباع النصائح التي ذكرناها ومن المحقق أنك لا تكون في حالة طبيعية ما لم تكن قادرًا على احتمال قدر معقول من الضوضاء سيما وأنه ليس من المتوقع أن تخف حدة الضوضاء في المستقبل بل من المحتمل أن تزداد بمرور الوقت ولذا كان واجبًا عليك أما أن لا تبالي بها - لكيلا تظل تعاني آثارها - وإما أن تحاول الهرب منها .. وليس أمامك إلا هذين الحلين والواقع أن كليهما غير مجد ولكن إذا هدأت أعصابك فسوف لا تكون بحاجة إلى أي من الحلين ! ونحن في العادة نعزو الضوضاء إلى الآلآت ولكن العمال القائمين على هذه الآلات أقل إصابة بإضطراب الأعصاب من غيرهم من طوائف العمال فكيف نعلل ذلك. هناك سببان أولهما



أن المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من الرجال الصحاء أقوياء البنية وأنهم عادة لا يشكون إلا ارتفاع أثمان المكيفات وثانيهما أنهم قلما يشعرونه بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات لا بالضوضاء الصادرة عنها ومن جهة أخرى فأن الشغف الشديد بالعمل هو أقوى حائل يحول دون التفكير في مثل هذه الأمور.

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبي وهو بالقدر الذي سمح لها به وكلما كانت أعصبنا مرهفة كان شعورنا بها شديدًا وإذا كنا في استرخاء تام فإننا لا نتأثر إلا من الأصوات الهادرة المزعجة أما إذا كانت أعصابنا مرهفة فإننا ننزعج من مجرد مرور قطة!

ومن الخطأ أن نفكر في «الهرب» من الضوضاء والفكرة غير مستساغة من الناحية الأخلاقية لأنها تقلل من تقدير الشخص لذاته وتشعر بأنه ليس في حالة طبيعية ثم أنها غير مقبولة من الناحية الإقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش.

وفي الوقت نفسه إذا كنت تشكو توترًا حادًا في الأعصاب كان عليك أن تلجأ إلى ضاحية هادئة بعض الوقت وإذا قضيت في الريف أسابيع قلائل حيث يكون في استطاعتك أن تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فإنك سرعان ما ترجع إلى حياتك العادية سليما معافى والملاحظ أن كثيرين من رجال الأعمال الذين يعيشون في المدن إذا قضوا عطلتهم السنوية في مكان هادئ فإنهم يجنون فائدة أكبر مما إذا قضوا هذه العطلات في الأماكن المزدحمة الصاخبة.



وعلى أي حال إذا كمنت تعيش في مكان كثير الضوضاء فعليك أن تنتقل إلى مكان هادئ حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة إذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء ولا تسرع باهرب من الضوضاء فكلما كنت متمعا بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء طفيفًا.. وسيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعقولة على السكون الموحش فإذا غمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلا على أنك في حالة طبيعية.

والخلاصة:

1 – إذا كنت لا تتحمل قدرًا معقولا من الضوضاء فهذا دليل على أنك لست في حالة طبيعية.

2 – يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقاعد الاسترخاء.

3 – وحتى يتم لك ذلك أقل من اهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلا من الشكوى منها والتألم بسببها.

4 – إنك تتأثر بالضوضاء بقدر اهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها. وجه إهتمامك إلى أشياء أخرى غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها.





تأثير الألوان



لقد أدى تأثير الألوان على الأعصاب إلى استخدامها في العلاج تحت اسم «العلاج بالألوان» والواقع أن إطلاق هذا الاسم على ذلك النونع من العلاج يدل على ما له من أثر فمن الواضح أن الإنسان يشعر عادة في الأيام الصافية المشمسة بالانتعاش كما يشعر في الأيام المكفهرة الجو بالانقباض والضيق وعلى كل حال فإن الإنسان المتوتر يكون أكثر حساسية من غيره بينما الشخص القوي الأعصاب المتزن قلما يتأثر بتقلبات الجو.

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية وحتى الأشياء العادية البسيطة التي كانت تبدو أمامنا في الماضي قاتمة أصبحت ألآن زاهية جذابة والألوان الزاهية تنعش التنفس وتجعل للأشياء العادية رونقا وجاذبية وعلى الشخص المرهق الأعصاب أن يوجه معظم اهتمامه إلى الألوان نفسها وإذا كانت الأعصاب ثائرة فإن هناك ألوانا خاصة أكثر إثارة لها خصوصًا إذا ظل الإنسان تحت تأثيرها مدة طويلة وتصبح المسألة من الأهمية بمكان إذا استعملت المصابيح الملونة وقتا طويلا كما هو الحال في إنجلترا حيث يضطر الناس إلى استعمال الأضواء الصناعية وقتًا طويلا وحيث يسيئون استعمالها فاللون الأحمر مثلا له أثر مهيج للأعصاب مع أن هذا اللون ربما كان أكثر استعمالا في المصابيح من أي لون آخر



لأنه يبدو مريحًا موحيًا بالشعور بالدفء واللون الأصفرله أثر مهيج هو الآخر وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة.

واللونين الأخضر والأزرق - وخصوصًا الأخير - أثر مهدئ مريح للأعصاب وتستعمل المصابيح الملونة عادة في المساء حينما نكون بحاجة إلى الاستعانة على النوم بالهدوء ولذلك نحسن صنعًا إذا استعملنا اللونين الأزرق أو الأخضر لا الأحمر أو الأصفر في تلوين المصابيح واللون الأزرق أفضلها جمعًا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات ويجب أن تكون الألوان المنبهة هي أول شيء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحًا ولذلك يحسن أن تطلي جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح وتكون ألوان الجدران أكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحي.

وعلاوةً على أن اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بديلا لأشعة الشمس التي يتوقون إلى رؤيتها صباحًا في بعض البلاد وقلما يرونها ويضاف إلى الألوان الأربعة الشائعة الاستعمال لونان آخران هما البني والأشهب ولهما أثر سلبي ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدئ واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه.



ويجب أن نلفت النظر إلى مسألة أو مسألتين لهما ارتباط بالأضواء والظلال وهي أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ولذلك يجب إسدال الستائر قليلا على أن لا يكون المكان مظلمًا مقبضًا وللسبب نفسه اختر الوضع الذي يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا أغمضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك.

وفي الصيف حينما تكون أشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظارًا ملونا وهناك ارتباطًا واضح بين العيون المجهدة والأعصاب المتوترة وبصرف النظر عن أثر الضوء فإن التوتر سيؤدي سريعًا إلى شعور العينين وما بينهما بالألم وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدي إلى اضطراب الأعصاب.

وكلمة أخيرة عن الألوان : أن للملابس الزاهية تأثيرًا منشطًا في نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ولو استغنينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها.

ويلاحظ أن الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائمًا الملابس القاتمة فهم يلاءمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من أن يحاولوا ترقية أذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم.

والخلاصة

1 - إذا أردت أن تستخدم ألوانا خاصة لمدة طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء والللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه.

2 - تسهل عملية الاسترخاء في الأضواء الخافتة.

3 - يجب أن تقي عنينك من الإجهاد الناشئ عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة.

4 - يجب أن يكون جو منزلك مفرحًا بقدر الإمكان. كما يجب أن تتأنق في ملبسك لأن الألوان القاتمة مقبضة والاكتئاب عدو الاسترخاء.



الفهرس



من إصدارتنا

25 مهارة للتسويق

100 سر من أسرار السعادة

اعرف نفسك

التعامل مع من لاتطيقهم

السيولة سيدة الأعمال الأولى

الكاريزما

المضاد الحيوي للإكتئاب

ذاتك علامة تجارية

رحلة في عقل العميل

ريلاكس

شخصيتك الميزان

قوة الإقناع

كيفية صناعة العظماء

لا تخف

لحظات قد تغير حياتك

مصافحة النجاح

وداعًا للخجل

الإرهاق العصبي